MARLEY SPOON

Süßkartoffel-Bio-Hähnchen-Gratin

mit Feldsalat und Tzatziki

30-40min 4 Portionen

Das bei den Niederländern unter dem Namen „Kapsalon" – „Friseursalon" – bekannte Gericht wurde einst von einem Friseur erdacht. Hinter dem skurrilen Namen verbirgt sich ein köstliches Gratin aus Süßkartoffeln und zarten Bio-Hähnchenbrustwürfeln, das mit Käse überbacken und mit Tzatziki und Salat serviert wird. Ein echtes Wohlfühlgericht also und zudem erfreulich unkompliziert in der Zubereitung.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 3 Süßkartoffeln
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt [1]
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 100g junger Gouda, gerieben [1]
- 2 Tomaten
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 594kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 42.8g, Eiweiß 36.5g

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in in fingerlange, ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Die **Süßkartoffeln samt Schale** erst in 1cm breite Scheiben und dann ebenfalls in fingerlange, ca. 1cm dicke Stifte schneiden.

2. Gemüse backen

Die **Gemüsestifte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 25–30Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

3. Fleisch braten

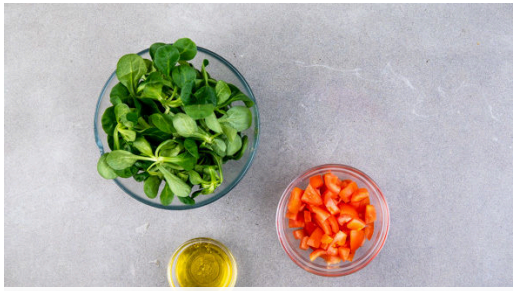
Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5–6Min. rundum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

4. Tzatziki zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden oder fein reiben. Die **Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch** und den **Gurkenraspeln** verrühren und das **Tzatziki** mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Gratin zubereiten

Den Ofen nach Möglichkeit auf 240°C Grillfunktion umstellen. Die **Gemüsestifte** in eine Auflaufform geben, das **Fleisch** darauf verteilen und mit der **Sweet-Chili-Sauce** beträufeln. Mit dem **Käse** bestreuen und im Ofen ca. 5Min. grillen bzw. überbacken, bis der **Käse** goldbraun zerlaufen ist. **Tipp:** Wer mag, kann für jede Portion eine kleine Auflaufform verwenden.



6. Salat zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Aus 1EL Olivenöl, 1EL hellem Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Feldsalat** und den **Tomaten** vermengen. Das **Gratin** mit dem **Salat** garnieren und mit dem **Tzatziki** servieren.