



Süßkartoffel-Hähnchen-Gratin

mit Feldsalat und Tzatziki



30-40min



2 Personen

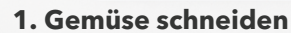
Dieses Gericht ist bei den Niederländern unter dem Namen „Kapsalon“ bekannt und beliebt – übersetzt bedeutet das „Friseursalon“! Warum man ein Gericht so nennt? Na, weil einer der Erfinder seinerzeit als Friseur arbeitete. Mal sehen, ob sich der skurrile Name für das köstliche Gericht aus Süßkartoffeln und zartem Hähnchen, das mit Käse überbacken und mit Tzatziki und Salat serviert wird, auch bei uns durchsetzen kann.

- 1 Karotte
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung geriebener Gouda ⁷
- 1 Tomate
- 1 Packung Feldsalat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 771kcal, Fett 35.0g,
Kohlenhydrate 56.9g, Eiweiß 51.4g



4. Tzatziki zubereiten

2. Gemüse backen

5. Gratin zubereiten

3. Fleisch braten

6. Salat zubereiten

Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Aus 1EL Olivenöl, 2TL (hellem) Essig, sowie je 1 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.