



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, die mit Käse überbacken und mit Tzatziki und Salat serviert werden, auch bei uns durchsetzen kann.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt⁷
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 50g Pizzakäse⁷
- 1 Tomate
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 29.7g, Kohlenhydrate 56.9g, Eiweiß 42.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und 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.



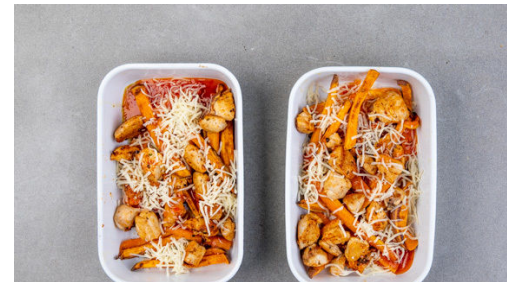
4. Tzatziki zubereiten

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.



2. Gemüse backen

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



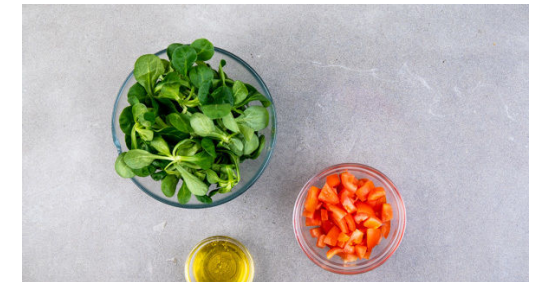
5. Gratin zubereiten

Den Ofen nach Möglichkeit auf 240°C Grillfunktion umstellen. Die **Gemügestifte** in eine Auflaufform geben, das **Fleisch** darauf verteilen und mit der **1/2 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.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit der **Gewürzmischung** in einer mittelgroßen 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.



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.