



Mediterranes Ofenhähnchen

mit Süßkartoffeln und Knoblauchdip



30-40Min.



2 Personen

So einfach und lecker, dieses mediterran gewürzte Hähnchenfilet mit gebackener Süßkartoffel und Gemüse! Die Süßkartoffel ist als Zutat in vielen Küchen der Welt beliebt: im nordamerikanischen Thanksgiving-Menü, zur Herstellung von Süßspeisen und alkoholischen Getränken in Japan und Korea oder als Beilage in den unterschiedlichen Küchen des afrikanischen Kontinents.

Was du von uns bekommst

- 10g frische Petersilie
- 1 Aubergine
- 1 grüne Paprika
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1x Süßkartoffel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Sparschäler

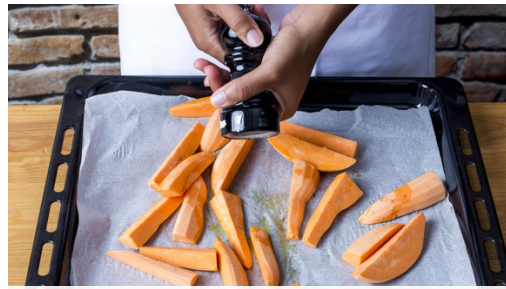
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 570.0kcal, Fett 11.7g, Eiweiß 45.5g, Kohlenhydrate 62.4g



1. Süßkartoffel backen

Den Backofen auf 220°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen, in ca. 2-3cm große Spalten schneiden und mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 10Min. im Ofen vorbacken.



4. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 2cm breite Spalten schneiden.



2. Hähnchen marinieren

Inzwischen die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann einmal quer halbieren und in ca. 2-3cm große Stücke schneiden. Mit der **Gewürzmischung**, Salz, Pfeffer und 1-2EL Olivenöl marinieren.



5. Hähnchen braten

Die **Auberginen**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl vermengen und mit dem **Hähnchen** zu den **Süßkartoffelspalten** auf das Backblech geben. Für weitere ca. 15-20Min. im Ofen garen.



3. Gemüse schneiden

Die **Aubergine** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben mit etwas Olivenöl und 1 Prise Salz einreiben. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2cm breite Streifen schneiden.



6. Dip mischen und anrichten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse pressen. Beides mit dem **Joghurt** vermischen und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Je nach Geschmack kann man auch **weniger Knoblauch** verwenden. Das **Ofenhähnchen** mit dem **Gemüse** anrichten und den **Dip** dazu servieren.