



## Mediterranes Ofenhähnchen

mit Süßkartoffeln und Knoblauchdip



30-40Min.



3-4 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
- 2 grüne Paprika
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2x Süßkartoffel

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- Sparschäler

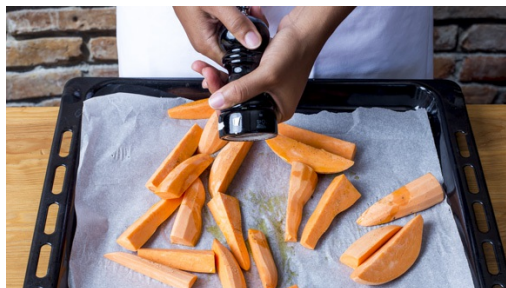
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 545.0kcal, Fett 11.5g, Eiweiß 44.2g, Kohlenhydrate 59.6g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** 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.



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.



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.



4. Zwiebeln schneiden

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



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.



6. Dip mischen

Die **Petersilie** samt Stängeln fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein hacken oder mit einer Knoblauchpresse pressen. Beides mit dem **Joghurt** vermischen und 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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**