

# MARLEY SPOON



## Zitronen-Oregano-Hähnchen

mit Ofengemüse und Tahinisauce



30-40Min.



2 Personen

Schon das farbenfrohe und würzige Ofengemüse mit Süßkartoffel, Blumenkohl und Karotte ist ein Showstopper. Aber auch das saftige Zitronen-Oregano-Hähnchen hat fleißig für seinen Auftritt geübt. Als Zugabe darf natürlich die cremige Tahinisauce nicht fehlen. Ein Programm, das nach Wiederholung schreit.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Karotten
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1x Blumenkohl
- 1 Päckchen Tahini <sup>11</sup>
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1x Süßkartoffel
- 10g frischer Oregano & Minze

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

## Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 629.0kcal, Fett 27.4g, Eiweiß 42.2g, Kohlenhydrate 45.1g



1. Kräuteröl zubereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Minzeblätter** separat hacken. Die **Zitronenschale** mit der **1/2 des Oreganos**, 1TL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.



4. Hühnchen vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 3-4cm lange Stücke schneiden und mit dem **Zitronen-Oregano-Öl** mischen.



2. Gemüse vorbereiten

Den **Knoblauch** mit der flachen Seite eines Messers leicht andrücken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen, halbieren und in ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Den **Blumenkohl** in Röschen schneiden.



5. Hühnchen garen

Das **Hühnchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. von jeder Seite goldbraun anbraten. Das **Fleisch** zum **Ofengemüse** auf das Backblech geben und weitere 6-8Min. backen.



3. Gemüse rösten

Die **Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebeln**, die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und den **Blumenkohl** mit dem **Gewürzöl** vermengen und mit dem **Knoblauch** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen ca. 30Min. knusprig backen. Den **Knoblauch** nach 10Min. vom Blech nehmen.



6. Tahinisauc zubereiten

Das **Hühnchen** vom Blech nehmen und mit 1-2EL **Zitronensaft** beträufeln. Den abgekühlten **Knoblauch** schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem **restlichen Oregano**, dem **restlichen Zitronensaft**, dem **Joghurt**, **Tahini** und 1TL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** mit dem **Hühnchen**, der **Tahinisauc** und der **Minze** 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**