

MARLEY SPOON



Zitronen-Oregano-Hähnchen

mit Ofengemüse und Tahinisauce



30-40Min.



3-4 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 Becher Joghurt ⁷
- 1x Blumenkohl
- 1 Päckchen Tahini ¹¹
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 3 Karotten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2x Süßkartoffel
- 10g frischer Oregano & Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backblech und Backpapier
- große 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 493.0kcal, Fett 17.7g, Eiweiß 38.2g, Kohlenhydrate 37.7g



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**, 1-2TL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.



4. Hähnchen 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 **Zwiebeln** 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. Hähnchen garen

Das **Hähnchen** in einer großen 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 **Hähnchen** 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 **Hähnchen**, 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 an.    **#marleyspooning**