

DINNERLY



Gebackene Süßkartoffel mit Gyros-Hähnchen

mit cremigem Zucchini-Sesam-Dip



40-50min



2 Portionen

Es gibt Tage, da will man einfach etwas Leckeres auf den Teller kriegen, ohne nachher endlos Töpfe zu spülen. Also: ab in den Ofen damit! Die Röstaromen von Süßkartoffeln, Zucchini und roten Zwiebeln passen hervorragend zum saftigen Hähnchen und der cremig-nussigen Tahini-Sauce. Am Tisch können sich alle ihre eigene Portion aussuchen – je nachdem, wie groß der Hunger ist. Minimaler Aufwand und maximaler Geschmack? Ja, bitte!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 2 Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Zucchini
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 25g Tahini¹¹

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Alufolie

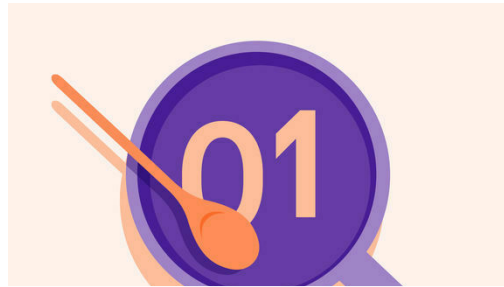
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

ALLERGENE

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

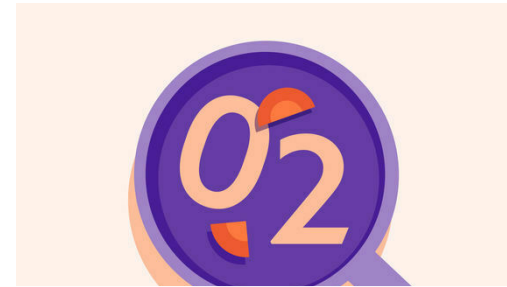
NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 609kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 46.0g, Eiweiß 31.0g



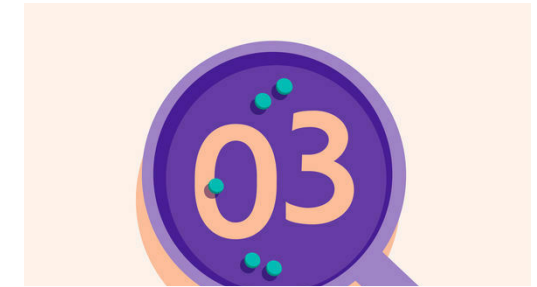
1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren, die Schale mit einer Gabel mehrfach einstechen. Mit 1EL Olivenöl einreiben und mit Salz würzen, in Alufolie einwickeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in Spalten schneiden, mit 2TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermischen. Beides auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



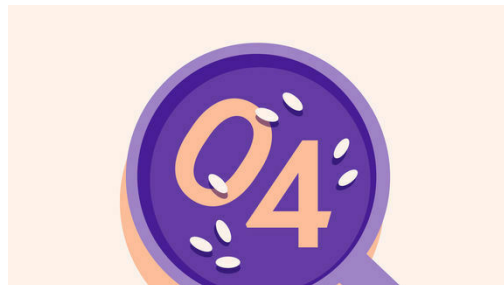
2. Gemüse rösten

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz mischen und auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Süßkartoffeln** und die **Zwiebeln** auf der mittleren Schiene 30–35Min. rösten, die **Zucchini** auf der oberen Schiene 15–18Min. rösten, bis sie goldbraun sind.



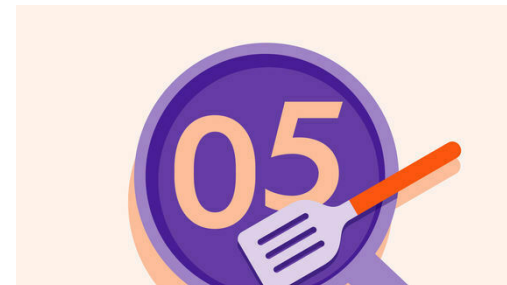
3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden. Mit der **1/2 der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne ohne zusätzliches Öl bei starker Hitze 2–4Min. auf jeder Seite braten, bis es goldbraun und gar ist. Ggf. die Hitze verringern.



4. Dip pürieren

3/4 der Zucchini mit der **Tahini** und 2TL hellem Essig in einem hohen Gefäß zu einem feinen **Dip** pürieren; mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** in Streifen schneiden. Die **Süßkartoffelhälften** aus der Folie wickeln und auf zwei Tellern platzieren. Mit dem **Fleisch**, dem **Zucchini-Dip**, den gerösteten **Zwiebeln** und dem Rest der **Zucchini** anrichten und servieren.



6. Dickes Ding

Große Süßkartoffeln machen richtig satt – aber sie brauchen auch ziemlich lange, bis sie gar sind. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, zerteilt die Süßkartoffeln deshalb direkt in je 4 Teile, bevor sie in den Ofen wandern.