



 45 Minuten

 Mittel

## MARINIERTES OFENGEMÜSE MIT HÄHNCHEN UND SÜSSKARTOFFEL

Leckerer vom Blech: Buntes, herbstliches Wurzelgemüse trifft auf zartes Hähnchenbrustfilet in einer intensiven Honig-Chili-Marinade. Getoppt mit gerösteten Sonnenblumenkernen, mildem Sauermilchkäse und würzigem Tzatziki aus Skyr kannst du es dir an einem gemütlichen Herbstabend richtig gutgehen lassen.

 *So wirds gemacht :*

### SCHRITT 1

Zunächst das Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Im Anschluss das Hähnchenbrustfilet waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Für das Ofengemüse Möhren, Pastinake, Süßkartoffel und Rote Bete schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

### SCHRITT 2

Für die Marinade die Chilischote in feine Ringe schneiden und mit 2 EL Balsamicoessig, 2 EL Olivenöl und 1 TL Honig verrühren.

### SCHRITT 3

Nun Hähnchen und Gemüse in einer Schüssel mit der Marinade vermengen und auf dem Backblech verteilen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.

### SCHRITT 4

In der Zwischenzeit den Skyr-Tzatziki vorbereiten. Hierfür die Gurke waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel ausschaben. Den Rest der Gurke raspeln, mit etwas Salz vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die



## Zutaten

### 1 Portion

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 3 bunte Möhren
- 1 Knolle frische Rote Bete
- 2 Pastinaken
- 1 Süßkartoffel
- 0.5 Gurke
- 200 g Skyr
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 180 g Sauermilchkäse
- 0.5 Chilischote
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Dill
- Salz, Pfeffer
- 2 Zweige Petersilie

Gurkenraspel in ein frisches Küchenhandtuch geben und die überschüssige Flüssigkeit mit den Händen ausdrücken.

Danach Dill hacken und Knoblauch schälen und pressen. Den Skyr mit 1 TL Olivenöl und 1 TL Zitronensaft cremig rühren und Gurke, Dill und Knoblauch untermischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **SCHRITT 5**

Anschließend die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und den Sauermilchkäse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und hacken.

### **SCHRITT 6**

Zum Schluss das fertige Ofengemüse mit den Sonnenblumenkernen und der Petersilie garnieren und mit dem Sauermilchkäse toppen. Auf Tellern anrichten und mit Skyr-Tzatziki servieren.

### **NÄHRWERTE**

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3505/836.2

Fett (g): 35

Kohlenhydrate (g): 47,2

Eiweiß (g): 78,5