



Gebratene Hähnchenbrust mit Süßkartoffel-Wedges und Za'atar dazu Karotten-Salat und Knoblauch-Joghurt

Nährwerte pro Person:

Kalorien **626 kcal**

Kohlenhydrate **67 g**

Fett **27 g** / Eiweiß **44 g**



Stufe 2



40 min

GUTEN
APPETIT



Zutaten

2 Personen
(für 4 Personen
alle Zutaten
verdoppeln)

Hähnchenbrust **2**

Rote Zwiebel **1**

Zitrone $\frac{1}{2}$

Süßkartoffeln **2**

Mandeln⁸ **25 g**

Karotte **1**

Petersilie **5 g**

Joghurt⁷ **100 g**

Knoblauch (solo) $\frac{1}{8}$

Za'atar¹⁵ **3 g**

Gut im Haus zu haben



Olivenöl | Salz | Pfeffer | Mehl | Öl | Essig | Frischhaltefolie

* 7 Lactose, 8 Schalenfrüchte, 15 kann Spuren von Allergenen enthalten

1

- **Hähnchenbrust** aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur erreichen kann.
- **Rote Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. $\frac{1}{4}$ **Zitrone** entsaften, den Rest in feine Spalten schneiden.

2

- **Zwiebelstreifen mit Zitronensaft** vermengen und bis zum Anrichten ziehen lassen.
- Ofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen.

3

- **Süßkartoffeln** gründlich waschen und ungeschält in feine Spalten (bzw. Wedges) schneiden. Anschließend mit 2 TL **Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** in einer Schüssel vermengen.
- Auf einem tiefen Backblech verteilen und ca. 25-30 Min. auf mittlerer Schiene goldbraun und knusprig garen.

4

- **Hähnchenbrust** zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und behutsam flacher klopfen. In etwas **Mehl** wenden und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
- 1 TL **Öl** in einer großen beschichteten Pfanne erwärmen. **Hähnchenbrust** darin ca. 3-4 Min. je Seite braten.

5

- Währenddessen für den Karottensalat: **Mandeln** in einer großen beschichteten Pfanne rösten, bis sie duften, kurz abkühlen lassen und grob hacken.
- **Karotte** waschen, schälen und grob reiben. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und grob hacken.

6

- Anschließend alles mit 2 TL **Olivenöl**, 1 TL **Essig**, 1 TL **Joghurt** und **Zwiebeln** (samt **Zitronensaft**) vermengen und bis zum Anrichten ziehen lassen.
- **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

7

- Anschließend mit restlichem **Joghurt** vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
- Süßkartoffel-Wedges auf flachen Tellern verteilen und mit **Za'atar** würzen (bzw. bestreuen).

8

- **Hähnchenbrust** daneben anrichten und mit Karottensalat, etwas Knoblauch-Joghurt und einer **Zitronenspalte** genießen.