



Mediterranes Ofenhähnchen mit buntem Röstgemüse und aromatischer Aioli

 30-40min  2 personen

Was gibt es Wohligeres als knusprig aus dem Ofen kommendes Gemüse? Wir hätten da was: Ofengemüse mit saftigem Hähnchen und einem zitronig-pikanten Dip. Und da auch das Auge mitisst, machen wir alles schön bunt – die Bete ist gelb, die Karotte lila, die Süßkartoffel ist ... na ja, orange, einer muss ja die Fassung bewahren. Ausflippen beim Genießen ist aber ausdrücklich erlaubt!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 2 gele bieten
- 1 paarse wortel
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 2el mayonaise 3
- peper en zout
- 37½ml olijfolie

KOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 678kcal, vet 35.0g, koolhydraten 50.5g, eiwit 32.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **gelben Beten** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zitrone** halbieren, **1 Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Fleisch backen

Nach ca. 12Min. das **Gemüse** und die **Zitronenspalten** einmal wenden und leicht zusammenschieben, das **Fleisch** mit aufs Blech geben und das **Gemüse** und die **Zitrone** mit dem **Fleisch** weitere 15–17Min. backen, bis alles goldbraun und gar ist.



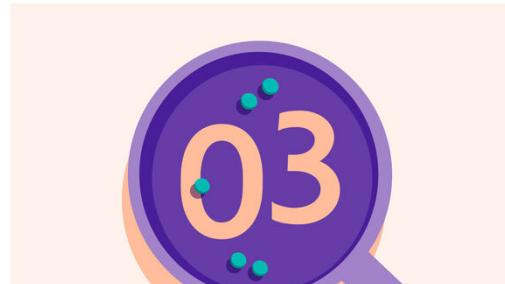
2. Gemüse rösten

Die **Süßkartoffeln**, die **gelben Beten**, die **Karotten** und die **Zitronenspalten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1½EL Olivenöl, der **½ des Zitronensafts** und **1EL Gewürzmischung** vermengen und im Ofen ca. 12Min. backen.



5. Aioli zubereiten

1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Knoblauch mit 2EL Mayonnaise, dem **restlichen Zitronensaft**, **1TL Gewürzmischung** und 1 Prise Salz zu einer Aioli verrühren. Das **Hähnchen** mit dem **Gemüse** anrichten und mit den **gerösteten Zitronenspalten** und der **Aioli** servieren.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden, mit **1EL Olivenöl**, **1EL Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben und beiseitestellen.



6. Liebe deine Feinde

Blockiert mal wieder ein Fetarest die Lieblingsecke im Kühlschrank? Dann hat heute sein letztes Stündlein geschlagen, er wird zwischen den Handflächenfronten zerrieben und dann den heroischen Hitzetod im Ofen sterben! Oder pazifistischer ausgedrückt: Den Feta liebevoll grob zerkrümeln und auf dem Gemüse kuschlig saunieren lassen.