



Gebackenes Hähnchen alla diavola

Low Carb mit Rucola-Gemüse-Salat



40-50min



2 Personen

Wäre Bequemlichkeit eine Untugend, müssten wir beim Kochen heute so richtig Gewissensbisse bekommen. Ohne viele Handgriffe finden sich saftige Hähnchenoberkeulen im pikanten Paprika- und Chilimantel im Ofen wieder. Die warmen Salatzutaten, namentlich Cannellinibohnen, Tomaten und Zwiebeln, schlüpfen mit aufs Backblech und werden danach nur noch mit Rucola, Rauchmandeln und frischen Gurken vermengt. Et voilà: Es ist serviert!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Packung Hähnchenoberkeulen
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 2 Tomaten
- 1 Minigurke
- 50g Rauchmandeln¹⁵
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf¹⁰
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 868kcal, Fett 54.3g, Kohlenhydrate 45.3g, Eiweiß 50.0g



1. Zwiebeln würzen

Den Ofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zwiebeln** schälen und in 1cm breite Ringe schneiden. Den **Knoblauch**, das **Paprikapulver**, die **1/2 der Chiliflocken**, 2EL Olivenöl, **1EL Zitronensaft**, 1EL Senf, 1EL Honig und 1/2TL Salz in einer großen Schüssel verrühren, die **Zwiebeln** untermengen.



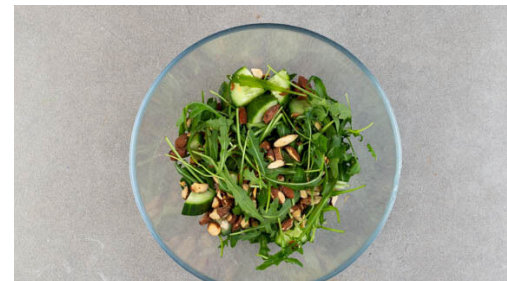
4. Gemüse mitbacken

Nach ca. 20Min. Backzeit das Backblech herausnehmen und die **Zwiebeln** mit den **Bohnen** und den **Tomaten** auf dem Backblech vermengen. Alles 10-15Min. weiterbacken, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und das **Fleisch** ca. 5Min. ruhen lassen.



2. Fleisch backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, zu den **Zwiebeln** in die Schüssel geben und gut mit den **Zwiebeln** und dem **Würzöl** vermengen. Die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mittig anordnen, dann das **Fleisch** mit der Hautseite nach oben darauflegen und im Ofen ca. 20Min. backen. Die Schüssel mit dem **restlichen Würzöl** aufbewahren.



5. Salat vorbereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Rauchmandeln** grob hacken, dann mit den **Gurken** und dem **Rucola** vermengen.



3. Gemüse würzen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomaten** vierteln. Die **Bohnen** und die **Tomaten** in die Schüssel geben und ebenfalls mit dem **Würzöl** vermengen.



6. Salat fertigstellen

Die **Bohnen**, die **Tomaten** und die **Zwiebeln** samt **Bratensaft** mit dem **Salat** vermengen. **Nach Geschmack** mit dem **restlichen Zitronensaft** verfeinern, mit Salz und Pfeffer nachwürzen und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** auf dem **Rucola-Gemüse-Salat** anrichten und servieren.