



Low-Carb-Kokoshähnchen

mit buntem Ofengemüse



ca. 30min



2 Personen

„Man gönnt sich ja sonst nichts“, findet das Hähnchenfilet und lässt sich entspannt in ein warmes Bad aus duftendem Zitronengras, Ingwer und Kokosmilch gleiten. Für das Date mit Süßkartoffeln, Paprika und Brokkoli möchte es sich von seiner besten Seite zeigen, schließlich wird sich sein exquisiter Freundeskreis heute in die betörenden Düfte würziger Sojasauce und Limette hüllen. Vorfreude ist doch die schönste Freude!

- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 großer Brokkoli
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 200ml Kokosmilch

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren
von anderen Allergenen enthalten.

Energie 742kcal, Fett 44.0g,
Kohlenhydrate 38.1g, Eiweiß 41.6g



4. Fleisch anbraten

2. Gemüse rösten

5. Sauce aufkochen

3. Zutaten vorbereiten

6. Fleisch garen

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning