



Low-Carb-Kokoshähnchen

mit buntem Ofengemüse



ca. 30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 rote Paprika
- 2 unbehandelte Limetten
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 große Brokkoli
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 400ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Ggf. zwei Backbleche benutzen und nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.

Allergene

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

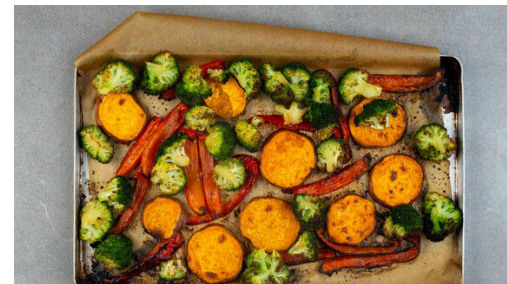
Nährwertangaben pro Portion

Energie 709kcal, Fett 40.2g, Kohlenhydrate 38.1g, Eiweiß 41.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm breite Streifen schneiden. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **1/2 der Sojasauce**, der **1/2 des Limettensafts**, 2EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und 18-20Min. im Ofen backen. Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden, mit der **restlichen Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer vermengen, nach 10Min. Backzeit zum **Gemüse** aufs Blech geben und mitrösten.



3. Zutaten vorbereiten

Das **Zitronengras** halbieren und mit einem Nudelholz oder einer schweren Pfanne flach klopfen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal halbieren, dann mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen.



5. Sauce aufkochen

Das **Zitronengras**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit 1EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, dann mit der **Kokosmilch** sowie 75ml Wasser ablöschen. Die **Sauce** zum Kochen bringen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fleisch garen

Das **Fleisch** in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze in 6-7Min. gar köcheln. Das **Zitronengras** entfernen, die **Sauce** mit dem **restlichen Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Lauchzwiebeln** und der **Limettenschale** garniert servieren.