



Peri-Peri-Hähnchen Low Carb

mit Blumenkohl, Süßkartoffel und Joghurt



30-40min



2 Personen

Chili-Fans aufgepasst! Unter der Losung „Peri-Peri“ könnt ihr heute hemmungslos eurer Schärfelust frönen und die Hähnchenoberkeulen mit einer feurigen Mischung aus Cajun-Gewürzen und Harissapaste bestreichen, bevor sie in den Ofen wandern. Zur Abkühlung gibt es milden gebackenen Blumenkohl, Süßkartoffelspalten und einen zitronigen Knoblauchjoghurt. Ihr habt es Euch verdient!

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Süßkartoffel
- 2 lila Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Harissa
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Becher Joghurt ¹

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 699kcal, Fett 42.4g,
Kohlenhydrate 42.1g, Eiweiß 34.8g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen zerkleinern. Die **Süßkartoffel** ggf. schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



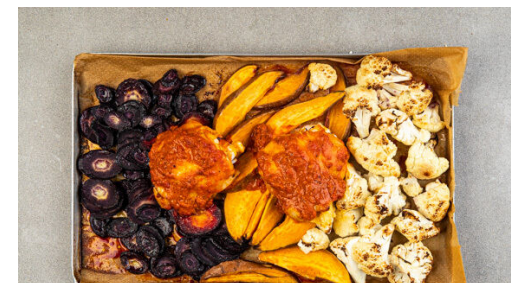
2EL Essig, 1EL Wasser, 1TL Honig und ½TL Salz gut verrühren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit dem **Einlegesud** vermengen.



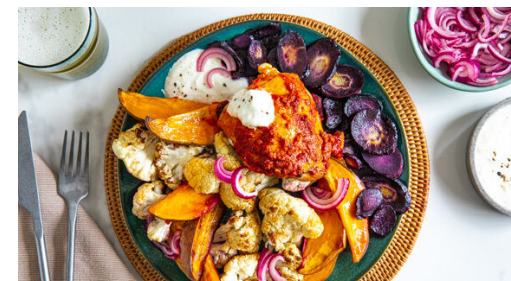
Den **Blumenkohl**, die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und den **Knoblauch samt Schale** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und im Ofen ca. 5Min. vorbacken. Inzwischen die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren, dann **eine Hälfte** auspressen und die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit dem **Joghurt** verrühren, dann die **Zitronenschale** unterrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Harissapaste** mit der $\frac{1}{2}$ der **Gewürzmischung**, dem **Zitronensaft** und $\frac{1}{2}$ TL Salz verrühren. Das **Fleisch** trockentupfen und rundum mit der **Würzpaste** einreiben. Mit der Hautseite nach oben auf das **Gemüse** auf dem Backblech legen und im Ofen ca. 20Min. mitbacken, bis das **Fleisch** gar ist. Den **Knoblauch** nach ca. 10Min. Garzeit aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.



Das **Ofengemüse**, das **Fleisch** und den **Joghurdip** auf Teller verteilen. Mit den **Zwiebeln** und den **Zitronenspalten** garnieren und servieren.