



Low Carb: Tandoori-Hähnchen mit Ofengemüse

dazu erfrischender Joghurt-Koriander-Dip



30-40min



2 Personen

Leichtes Essen kann so lecker sein! Mit der typisch indischen Tandoori-Würze, frischem Koriander und roten Zwiebeln sorgen wir heute für die richtige Dosis Tumult an der Geschmacksknospenfront. Gebackene Süßkartoffel, Zucchini und Brokkoli bedienen zudem das menschliche Verlangen nach verschiedenen Texturen. Noch einen erfrischenden Joghurt dip dazu – da möchte man doch glatt selbst das Hähnchen sein, zart und elegant on top!

- 1 Zucchini
- 1 großer Brokkoli
- 1 Süßkartoffel
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Becher Joghurt ¹
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Allergene
Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 528kcal, Fett 22.6g,
Kohlenhydrate 33.0g, Eiweiß 41.8g



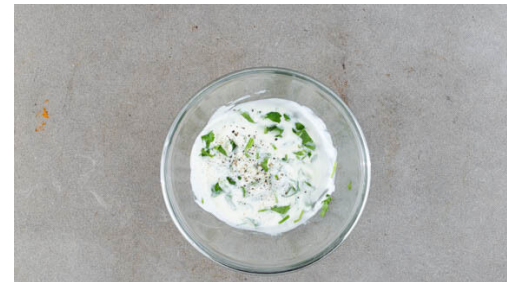
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** in 0,5–1 cm dicke Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und klein schneiden. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



Die **restliche Gewürzmischung** mit **2EL Joghurt** und 1 Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Würzjoghurt** einreiben und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** auf jeder Seite weitere 3-4Min. braten, bis es gar ist.



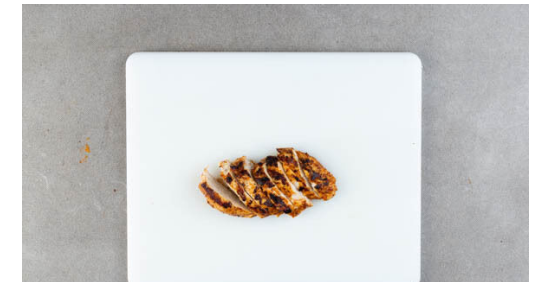
Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen und 17-20Min. im Ofen backen, bis es leicht gebräunt und gar ist.



Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden, die **Stängel** fein schneiden. Den **restlichen Joghurt** mit $\frac{3}{4}$ **der Korianderblätter und -stängel** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Die **Zwiebelringe** gründlich mit 1 EL Essig und 1 kräftige Prise Salz verkneten und beiseitestellen.



Das **Fleisch** nach Belieben in Tranchen schneiden und mit dem **Gemüse** anrichten. Mit dem **restlichen Koriander** und den **Zwiebeln** garnieren und den **Dip** dazu reichen.