



Low Carb: Ofenhähnchen auf Herbstsalat

mit gebackenem Kürbis, Pekannüssen und Feta



30-40min



3-4 Personen

Der Herbst verblüfft uns jedes Jahr aufs Neue mit seinem atemberaubenden Farbenspiel. Und wie bringt man diese Sensation auf den Teller? Ganz klar: mit einer Symphonie aus saisonalen Zutaten! Saftiges Hähnchen schmiegt sich an leuchtenden Hokkaidokürbis, während frischer Rucola und grüner Apfel für kräftige Farbtupfer sorgen. Abgerundet wird der Festschmaus mit knackigen Pekannüssen und cremigem Feta. Der Herbst kann kommen!

Was du von uns bekommst

- 2 Hokkaidokürbisse
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 6 Hähnchenschenkel filets
- 2 grüne Äpfel
- 50g Pekannusskerne¹⁵
- 100g Rucola
- 100g Feta⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf¹⁰
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier

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

Allergene

Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 864kcal, Fett 62.0g, Kohlenhydrate 40.7g, Eiweiß 38.6g



1. Kürbis vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Mit 2EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 2 Prisen Salz vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen.



2. Fleisch verfeinern

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Öl, der **restlichen Gewürzmischung** und 2 kräftigen Prisen Salz einreiben.



3. Fleisch und Kürbis backen

Das **Fleisch** zum **Kürbis** auf die Backbleche geben. Den **Kürbis** und das **Fleisch** 18-22Min. im Ofen backen, bis der **Kürbis** weich und das **Fleisch** leicht knusprig und durchgegart ist. Die Garzeit kann je nach Dicke des **Fleisches** variieren. Die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



4. Dressing anrühren

2EL Olivenöl, 2EL Essig, 2EL Wasser, 1EL Senf, 2TL Honig und 2 kräftige Prisen Salz zu einem **Dressing** verrühren, nach Geschmack mit Pfeffer würzen.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Äpfel** ggf. schälen, vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Pekannusskerne** grob hacken.



6. Salat mischen

Die **Äpfel** und die **Pekannusskerne** mit dem **Dressing** vermengen, den **Rucola** unterheben. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Das **Fleisch** und den **Kürbis** mit dem **Salat** anrichten und mit dem **Feta** garniert servieren.