



Low Carb V1: Gebratenes Oregano-Hähnchen

mit Süßkartoffel-Blumenkohl-Gemüse und Dip



30-40min



3-4 Personen

Schon das farbenfrohe und würzige Ofengemüse mit Süßkartoffel, Blumenkohl und Karotte ist ein Showstopper. Aber auch das Oregano-Hähnchen mit seinem saftig-zarten Fleisch hat fleißig für seinen Auftritt geübt. Als Zugabe darf natürlich der cremige Joghurt mit Sumach nicht fehlen. Ein Programm, das nach Wiederholung schreit.

Was du von uns bekommst

- 10g Petersilie & Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Süßkartoffeln
- 3 Karotten
- 2 kleine Blumenkohle
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Sumach

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

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

Kochtipps

Je nach Ofen ggf. nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

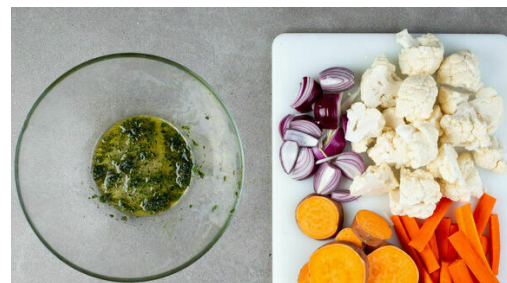
Nährwertangaben pro Portion

Energie 557kcal, Fett 25.6g, Kohlenhydrate 35.9g, Eiweiß 38.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 245°C (225°C Umluft) vorheizen. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und mit der breiten Seite eines Messers leicht zerdrücken.



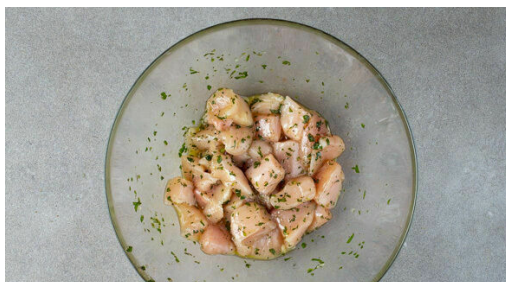
2. Gemüse schneiden

Die **½ des Oregano** mit 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und längs in etwa fingerdicke Stifte schneiden. Den **Blumenkohl** in Röschen schneiden.



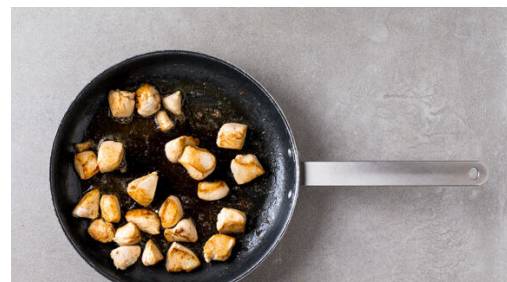
3. Gemüse rösten

Den **Blumenkohl**, die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** mit der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** und den **Knoblauch** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und im Ofen 25-30Min. rösten, bis das **Gemüse** gar ist. Den **Knoblauch** nach ca. 10Min. entfernen und beiseitelegen.



4. Fleisch verfeinern

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem **Oregano-Öl** vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Das **Fleisch** zu dem **Gemüse** auf das Backblech geben und für die restlichen 6-8Min. der Backzeit mitgaren. 1-2EL hellen Essig über das **Gemüse** und das **Fleisch** träufeln.



6. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** mit einer Gabel zerdrücken und mit dem **Joghurt** verrühren. Den **Dip** nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und **Sumach** würzen. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob schneiden. Das **Fleisch** und das **Gemüse** auf Teller verteilen und mit dem **Dip** anrichten. Mit der **Petersilie**, dem **restlichen Oregano** und etwas **Sumach** garniert servieren.