



## <650kcal V1: Hähnchen in Joghurt gebacken

mit Blumenkohl Gemüse und Kakichutney



30-40min



2 Personen

Unserem Hähnchenfilet gönnen wir heute ein ausschweifendes Verwöhnprogramm: Zuerst steht ein Luxusbad in feuchtigkeitsspendendem Joghurt mit duftenden Gewürzen wie Kurkuma, Zimt und Rosenblüte an. Dann darf es sich auf einem warmen Bett aus Süßkartoffeln und Blumenkohlröschen bequem machen. Zugedeckt von einer exotischen Lotion aus fruchtig-pikanten Zitrusnoten lässt der Schönheitsschlaf bestimmt nicht lange auf sich warten.

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Kaki

- ½EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Brauner Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Stabmixer
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 638kcal, Fett 18.9g,  
Kohlenhydrate 68.6g, Eiweiß 39.1g



## 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (180° Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in ca. 2cm große Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Die **Süßkartoffel** und die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten schneiden.



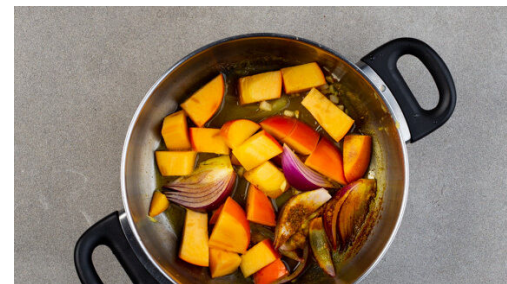
#### 4. Zutaten vorbereiten

Die **Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Kaki** halbieren und ebenfalls in grobe Würfel schneiden.



## 2. Gemüse backen

Den **Blumenkohl**, die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und die **½ der Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz vermengen und im Ofen in ca. 25 Min. goldbraun backen. Das **Gemüse** nach der Hälfte der Garzeit wenden.



## 5. Chutney köcheln

In einem kleinen Topf den **Orangensaft** mit der **restlichen Gewürzmischung**, 1EL hellem Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1EL braunem Zucker aufkochen, dabei stetig rühren. Die **restlichen Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Kaki** hinzugeben und bei niedriger Hitze 8-10Min. köcheln, bis die **Flüssigkeit** um die Hälfte eingekocht ist.



### 3. Fleisch backen

Den **Joghurt** mit der **½ der Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 Prise Zucker in einer kleinen Auflaufform verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann mit 1 Prise Pfeffer würzen und in der Auflaufform mit dem **Joghurt** bedecken. Im Ofen in 15-20Min. gar backen.



## 6. Chutney pürieren

Den Topf vom Herd nehmen und das **Chutney** grob pürieren, dann ½EL Butter einrühren und nach Geschmack mit Essig, Salz und Zucker verfeinern. Das **Gemüse** auf Teller verteilen, das **Fleisch** mit dem **Chutney** darauf anrichten und mit der **Orangenschale** und ggf. frisch gemahlenem Pfeffer garniert servieren.