



Hähnchen in Joghurt gebacken

mit Blumenkohl Gemüse und Kakichutney



30-40min



3-4 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 Blumenkohlrischen bequem machen. Zugedeckt von einer exotischen Lotion aus fruchtig-pikanten Zitrusnoten lässt der Schönheitsschlaf bestimmt nicht lange auf sich warten.

- 2 kleine Blumenkohl
- 1 große Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Becher Joghurt ¹
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Kaki

- 1EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Brauner Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 573kcal, Fett 17.1g,
Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 37.5g



4. Zutaten vorbereiten

2. Gemüse backen

5. Chutney köcheln

3. Fleisch backen

6. Chutney pürieren

Den Topf vom Herd nehmen und das **Chutney** grob pürieren, dann 1EL 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.