



Low Carb V2: Gebratenes Oregano-Bio-Hähnchen

mit Süßkartoffel-Blumenkohl-Gemüse und Dip

Schon das farbenfrohe und würzige Ofengemüse mit Süßkartoffel, Blumenkohl und Karotte ist ein Showstopper. Aber auch das mit Oregano verfeinerte Bio-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.



30-40min



2 Personen

- 10g Petersilie & Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Sumach

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

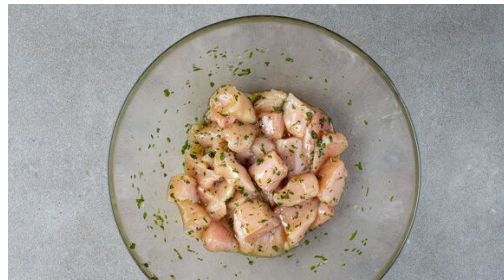
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

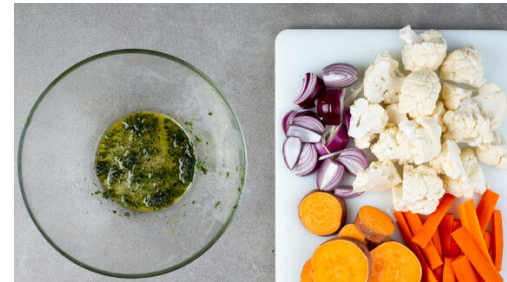
Energie 560kcal, Fett 23.9g,
Kohlenhydrate 39.4g, Eiweiß 40.5g



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.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Oregano-Öl** vermengen.



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



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL 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. 1EL hellen Essig über das **Gemüse** und das **Fleisch** träufeln.



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



Den **Knoblauch** mit einer Gabel zerdrücken und mit dem **Joghurt** verrühren. Den **Dip** nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und **Sumach** würzen. Die **Petersilienblätter** abpfeifen 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.