



Low Carb: Gebackenes Hähnchen spanische Art

auf lauwarmem Romana-Bohnen-Salat



40-50min



2 Personen

Abwaschmuffel aufgehört! Heute gibt es kaum was zu spülen, denn die leckeren Hähnchenoberkeulen schmurkeln in einer tomatig-knoblauchigen Sauce ganz anspruchlos im Ofen vor sich hin. Du musst das goldbraune Fleisch eigentlich nur noch auf dem knackigen Salat mit zarten weißen Bohnen, Sellerie und Paprika drapieren. Ein paar aromatische Rauchmandeln oben drauf und fertig ist deine Low-Carb-Schlemmerei!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Paprika
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 41.6g, Kohlenhydrate 34.4g, Eiweiß 40.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** achteln, dabei die Kerne entfernen.



2. Würzpaste verrühren

Das **Paprikapulver**, den **Knoblauch** und die **½ des Tomatenmarks** in einer großen Auflaufform mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig, ½TL Salz, 1 Prise Zucker sowie Pfeffer nach Geschmack verrühren. **Tipp:** Wer keine Auflaufform hat, kann auch ein Backblech verwenden.



3. Fleisch und Gemüse backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Paprika** und dem **Sellerie** in die Auflaufform geben und gut mit der **Würzpaste** vermengen. Das **Gemüse** und das **Fleisch** mit der Hautseite nach unten im Ofen ca. 15Min. backen.



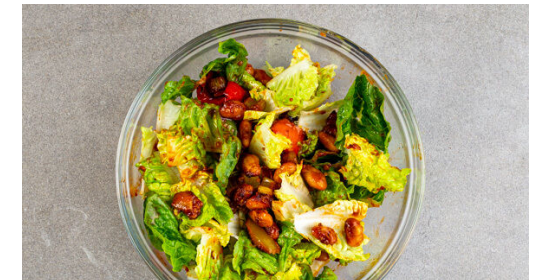
4. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Rauchmandeln** grob hacken.



5. Bohnen hinzufügen

Das **Fleisch** nach ca. 15Min. Backzeit wenden, die **Bohnen** unter das **Gemüse** in der Auflaufform mengen und nach Belieben mit mehr Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen ca. 15Min. im Ofen weiterbacken, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist.



6. Salat zubereiten

Den **Romanasalat** in grobe Streifen zupfen, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Romanablätter** mit den **Bohnen**, dem **Sellerie** und der **Paprika** vermengen und den **Salat** auf Teller verteilen. Nach Geschmack mit etwas Olivenöl beträufeln und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit den **Rauchmandeln** garnieren und servieren.