



Low Carb: Gebackenes Hähnchen spanische Art

auf lauwarmem Romana-Bohnen-Salat



ca. 50min



3-4 Personen

Abwaschmuffel aufgehört! Heute gibt es kaum was zu spülen, denn die leckeren Hähnchenoberkeulen schmurkeln in einer tomatig-knoblauchigen Sauce ganz anspruchslos 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!

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangensellerie ⁹
- 2 Paprika
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 4 Hähnchenoberkeulen
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Packung Romanasalat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 660kcal, Fett 41.4g,
Kohlenhydrate 30.0g, Eiweiß 38.5g



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.



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



Das **Paprikapulver**, den **Knoblauch** und das **Tomatenmark** in einer großen Auflaufform mit 4EL Olivenöl, 4EL Essig, 1TL Salz, 1 kräftigen Prise Zucker sowie Pfeffer nach Geschmack verrühren. **Tip:** Wer keine große Auflaufform hat, kann auch ein Backblech verwenden.



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.



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.



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.