



Low Carb V1: Saftiges Hähnchen mit Ofengemüse

und cremigem Kräuter-Joghurt-Dip



30-40min



2 Personen

Heute haben wir ein köstliches Low-Carb-Gericht für dich, das keine Wünsche offen lässt! Zum zart gebratenen Hähnchen servierst du ein farbenfrohes Ofengemüse aus Karotte, Bete, Pastinake und Süßkartoffel, das mit frischer Petersilie verfeinert wird. Dazu gibt es einen cremigen Joghurdip mit Schnittlauch und gemischten Salat. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Rote Bete
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Pastinake
- 1 Süßkartoffel
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 10g Petersilie & Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt⁷
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Grillpfanne oder Pfanne
- Frischhaltefolie
- Sparschäler

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 677kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 41.6g, Eiweiß 36.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Rote Bete** schälen und würfeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Die **Karotte**, die **Pastinake** und die **Süßkartoffel samt Schale** in grobe Würfel schneiden.



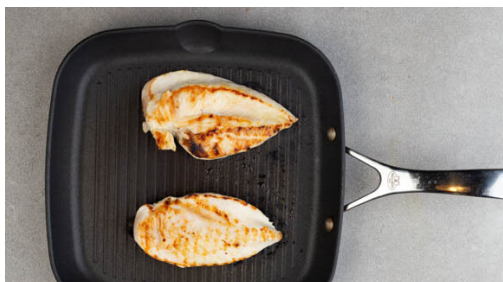
2. Gemüse backen

Das **Gemüse** mit 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im oberen Teil des Ofens in 25-30Min. goldbraun und gar backen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer, dem Boden einer schweren Pfanne oder dem Boden eines schweren Topfes flach klopfen. Das **Fleisch** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben.



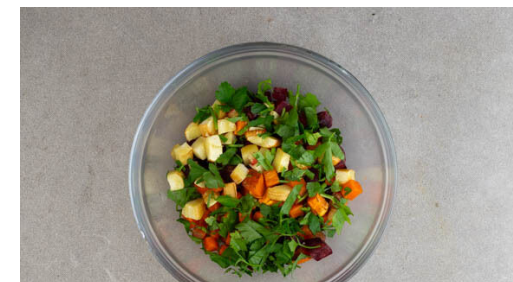
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. Die Temperatur reduzieren, falls das **Fleisch** zu schnell bräunt.



5. Dip zubereiten

Den **Schnittlauch** in feine Ringe schneiden und mit dem **Joghurt** verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Petersilie** mit dem **Gemüse** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. 1EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Salat** vermengen. Das **Gemüse** mit dem **Fleisch** und dem **Salat** anrichten, mit dem **Dip** beträufeln und servieren.