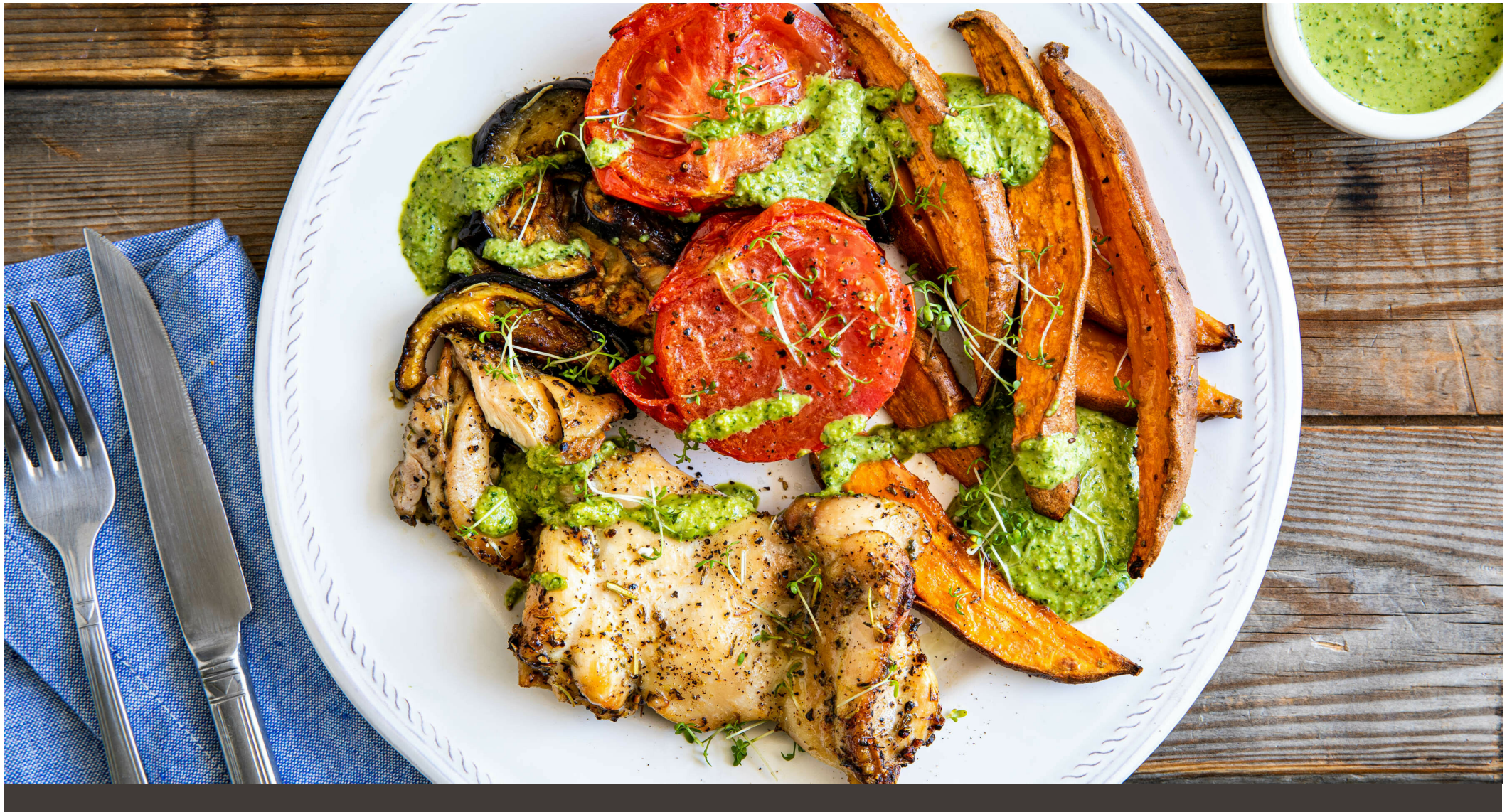




Low Carb V1: Hähnchenoberkeulen und Gemüse

mit Basilikum-Cashew-Creme



30-40min



3-4 Personen

Schlaue Köche müssen heute keine Pfannen spülen! Dank unserer genialen Idee, das zarte Hähnchenschenkelfleisch mit den Süßkartoffelspalten und den Auberginen zusammen im Ofen zu schmoren, können wir uns ganz entspannt zurücklehnen. An Geschmack wird aber nicht gespart und so kommen leckere Gewürze und eine Creme aus Cashews, Petersilie und Basilikum mit ins Spiel. Très chic !

Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 2 große Auberginen
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 6 Hähnchenschenkel filets
- 4 Tomaten
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}
- 1 Knoblauchzehe
- 40g Basilikum & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Wasserkocher
- Messbecher

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

Allergene

Erdnüsse (5), Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 773kcal, Fett 55.8g, Kohlenhydrate 36.1g, Eiweiß 35.8g



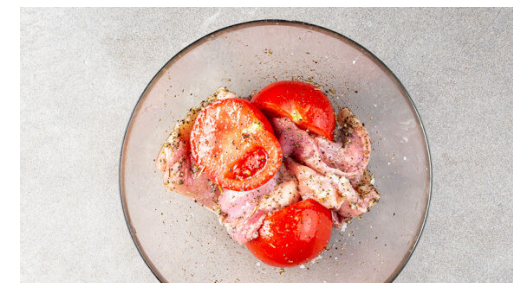
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Auberginen** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** mit der **½ der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann gleichmäßig auf den Backblechen verteilen und im Ofen ca. 15Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **Tomaten** halbieren. Das **Fleisch** und die **Tomaten** mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



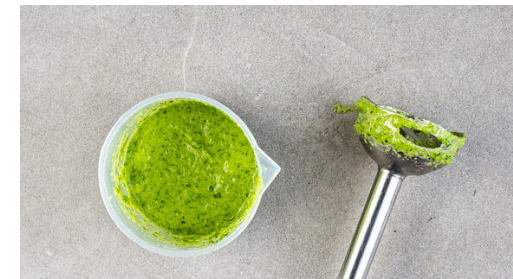
4. Fleisch und Gemüse backen

Das **Fleisch** und die **Tomaten** nach ca. 15Min. Garzeit zu dem **Gemüse** auf die Backbleche geben und im Ofen 20-25Min. backen, bis das **Fleisch** gar und das **Gemüse** appetitlich gebräunt ist. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



5. Creme vorbereiten

In einem Wasserkocher die notwendige Mindestmenge an Wasser aufkochen und die **Cashews** in einem hohen Gefäß mit 100ml kochendem Wasser übergießen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Das **Basilikum** und die **Petersilie** samt Stängeln grob schneiden, dabei einige **Petersilienblätter** für die **Garnitur** beiseitelegen.



6. Creme zubereiten

Das **Basilikum**, die **geschnittene Petersilie**, den **Knoblauch**, 3EL Olivenöl und 1TL Salz zu den **Cashews** geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei ggf. 1-2EL Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das **Fleisch** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen. Mit der **Kräutercreme** beträufeln und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.