



Low Carb: Gebackene Hähnchenschenkel

an käsigem Blumenkohlreis mit Salsa verde



ca. 45min



2 Personen

Salsa verde bedeutet grüne Sauce! Aber was ist denn da drin? In unserer Variante hauptsächlich grüne Paprika, Jalapeño-Chilischoten, Koriander und Limettensaft. Die Salsa wird heute aber noch schick mit feinem Blumenkohlreis und herzhaftem Cheddar verrührt. Noch saftig gebratenes Hähnchenschenkelfleisch obendrauf und schon kann alles in den Ofen gehen, wo es geschmeidig vor sich hin backt. Du wirst es lieben!

Was du von uns bekommst

- 1 grüne Paprika
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 400g Blumenkohlreis
- 75g geriebener Cheddar ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch ⁷
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Allergene

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

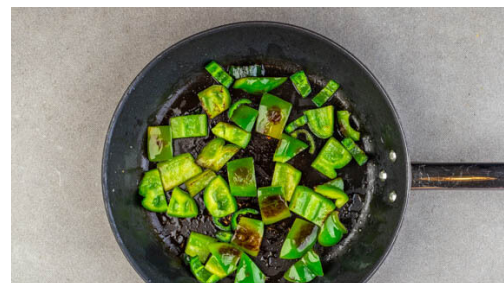
Nährwertangaben pro Portion

Energie 821kcal, Fett 65.9g, Kohlenhydrate 19.3g, Eiweiß 44.0g



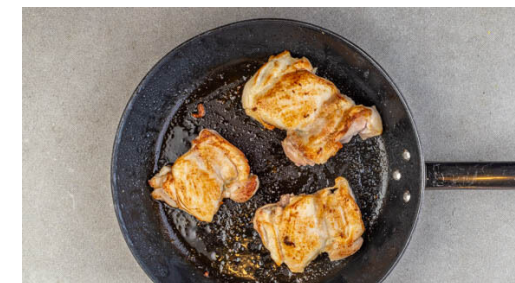
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die **Chilischote** halbieren, entkernen und die **½ der Chilischote oder mehr** in grobe Stücke schneiden.



2. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Chilistücke** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten, bis sich deutliche Röstspuren zeigen. Dann in ein hohes Püriergefäß geben.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit 1 Prise Salz würzen und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** soll noch nicht ganz durchgebraten sein. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und die Pfanne aufbewahren.



4. Salsa zubereiten

Den **Koriander** grob scheiden, dabei **einige schöne Blätter** für die **Garnitur** beiseitelegen. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Koriander**, **2EL Limettensaft**, 50ml Milch und das **Brühgewürz** in das hohe Gefäß geben und alles zu einer glatten Salsa pürieren.



5. Blumenkohlreis vermischen

Eine kleine Auflaufform mit 1EL Olivenöl einfetten. Die **Salsa** in die Pfanne geben und den **Blumenkohlreis** und den **Käse** unterrühren, dann in die Auflaufform geben.



6. Fleisch backen

Das **Fleisch** mit 1EL Olivenöl einreiben und erneut von beiden Seiten mit 1 Prise Salz würzen. Auf den **Blumenkohlreis** legen und im Ofen ca. 20Min. backen, bis das **Fleisch** gar ist. Mit den aufbewahrten **Korianderblättern** garnieren und servieren.