



Special Low Carb: Zartes Kokoshähnchen mit buntem Ofengemüse



ca. 30min



3-4 Personen

„Man gönnt sich ja sonst nichts“, findet das Hähnchenfilet und lässt sich entspannt in ein warmes Bad aus duftendem Zitronengras, Ingwer und Kokosmilch gleiten. Für das Date mit Süßkartoffeln, Paprika und Brokkoli möchte es sich von seiner besten Seite zeigen, schließlich wird sich sein exquisiter Freundeskreis heute in die betörenden Düfte würziger Sojasauce und Limette hüllen. Vorfreude ist doch die schönste Freude!

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 2 unbehandelte Limetten
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 große Brokkoli
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 400ml Kokosmilch

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 709kcal, Fett 40.2g,
Kohlenhydrate 38.1g, Eiweiß 41.6g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm breite Streifen schneiden. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal halbieren, dann mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen.



Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ der Sojasauce**, der **½ des Limettensafts**, 2EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und 18-20Min. im Ofen backen. Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden, mit der **restlichen Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer vermengen, nach 10Min. Backzeit zum **Gemüse** aufs Blech geben und mitrösten.



Das **Zitronengras**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit 1EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, dann mit der **Kokosmilch** sowie 75ml Wasser ablöschen. Die **Sauce** zum Kochen bringen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Zitronengras** halbieren und mit einem Nudelholz oder einer schweren Pfanne flach klopfen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



Das **Fleisch** in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze in 6-7Min. gar köcheln. Das **Zitronengras** entfernen, die **Sauce** mit dem **restlichen Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Lauchzwiebeln** und der **Limettenschale** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**