



Paprikahähnchen mit confierten Bohnen

Low Carb mit Joghurt-Knoblauch-Creme



ca. 40min



2 Personen

Weißer Bohnen werden allzu oft unterschätzt! Dabei können die Hülsenfrüchte viel mehr als traurig in einem Eintopf zu schwimmen. Mit ihrem leicht süßlichen Geschmack glänzen sie in einem feinen Dip ebenso wie in einem sättigenden Salat. Heute passen sie fabelhaft zum pikant gewürzten Hähnchenschenkelfleisch, knackiger Paprika und der herrlich cremigen Joghurtcreme mit Knobi.

Was du von uns bekommst

- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Kirschtomaten
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- 60ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Schaumkelle
- Sieb

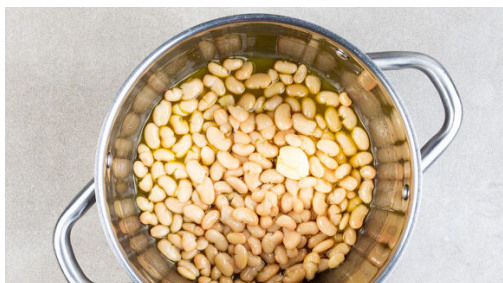
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 813kcal, Fett 56.8g, Kohlenhydrate 31.1g, Eiweiß 42.5g



1. Bohnen erwärmen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen, mit der breiten Seite eines Messers leicht zerdrücken und mit den **Bohnen** sowie 60ml Olivenöl in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze 20-25Min. sanft ziehen lassen.



4. Joghurtcreme zubereiten

Den **Knoblauch** aus dem **Bohnentopf** nehmen, mit **2EL Joghurt** in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer glatt pürieren. Dann mit der **1/2 des restlichen Joghurts** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** ebenfalls in 2-3cm lange Stücke schneiden.



5. Bohnen würzen

Die **Bohnen** mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen, mit einer Gabel grob zerdrücken, dabei ein paar **Bohnen** ganz lassen, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Mit dem übrigen Öl die nächste Pizza verfeinern.



3. Fleisch & Gemüse backen

Das **Fleisch**, die **Kirschtomaten**, die **Paprika** und die **weißen Lauchzwiebelstücke** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 2EL Olivenöl aus dem **Bohnentopf**, der **1/2 des Brühwürzes oder mehr nach Geschmack** und dem **Paprikapulver** vermengen und 15-18Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar und das **Gemüse** leicht gebräunt ist. Zwischendurch wenden.



6. Fertigstellen & servieren

Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Das **Fleisch** und das **Gemüse** aus dem Ofen holen und das **Fleisch** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Bohnen** auf Teller verteilen, das **Fleisch** und das **Gemüse** darauf anrichten, mit der **Joghurt-Knoblauch-Creme** beträufeln und mit den **Lauchzwiebelringen** garniert servieren.