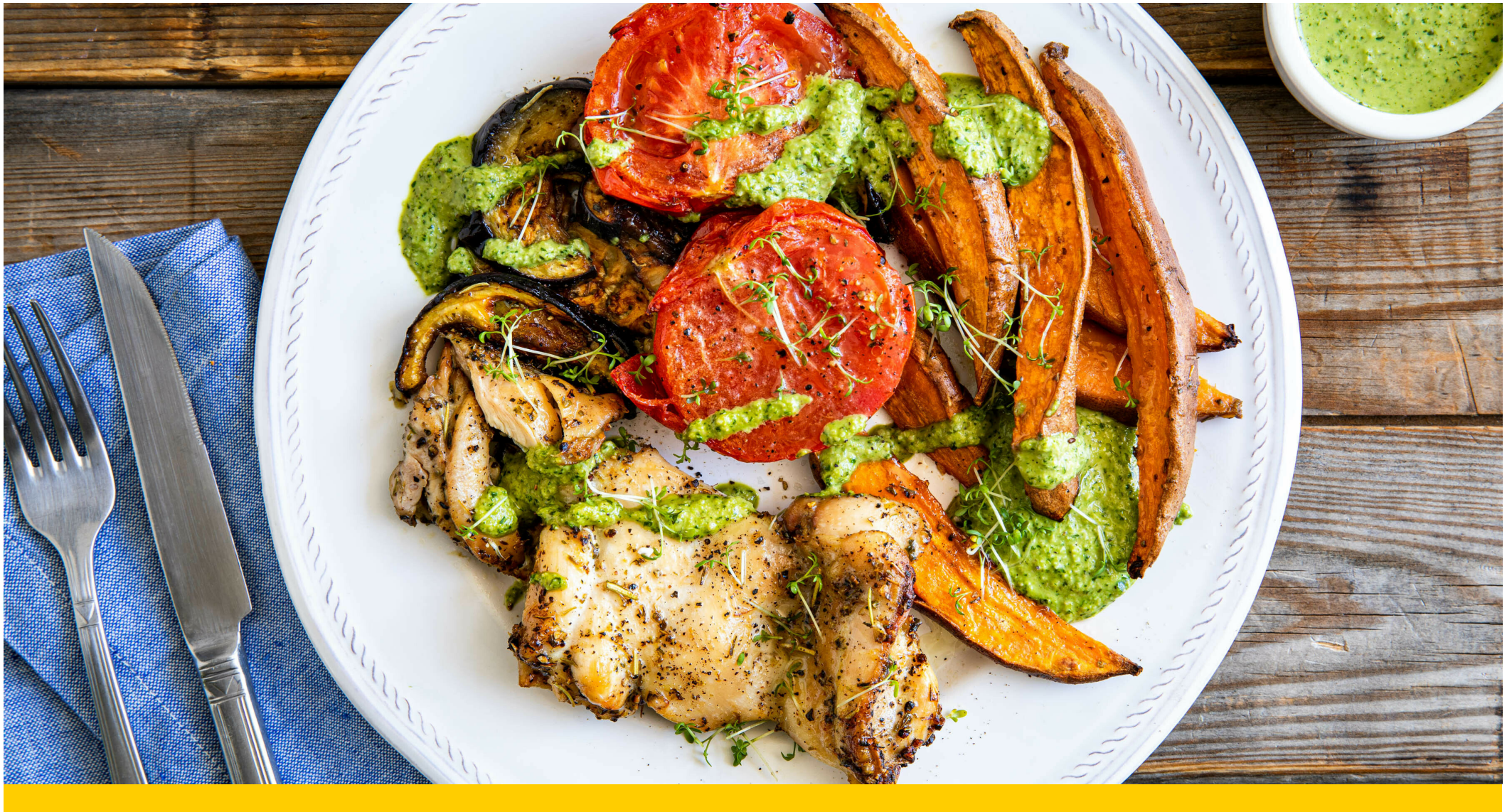




Hähnchenoberkeulen und Gemüse

Low Carb mit Basilikum-Cashew-Creme



30-40min



2 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 !

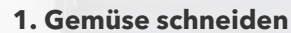
- 1 Süßkartoffel
- 1 große Aubergine
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Tomaten
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Basilikum & Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Wasserkocher
- Messbecher

Allergene
Erdnüsse (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 820kcal, Fett 59.7g,
Kohlenhydrate 38.5g, Eiweiß 36.2g



4. Fleisch und Gemüse backen

2. Gemüse backen

5. Creme vorbereiten

3. Fleisch vorbereiten

6. Creme zubereiten

Das **Basilikum**, die **geschnittene Petersilie**, den **Knoblauch**, 2EL Olivenöl und ½TL 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.