



Marokkanisches Bio-Hähnchen Low Carb

mit Kürbis und Tahinisauce



ca. 45min



3-4 Personen

Der Duft von aromatischen Gewürzen strömt heute aus deiner Küche, denn du röstest Kürbis, Zucchini und Zwiebeln in einer feinen Mischung aus u. a. Kurkuma, Zimt und Gewürznelke. Und weil wir es unkompliziert mögen, darf die zarte Bio-Hähnchenbrust gleich mit auf das Backblech. Eine schnelle Joghurtsauce mit Tahini dazu – das ist Low Carb mit viel Genuss!

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Joghurt ¹
- 50g Tahini ²
- 20g Minze

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Zitruspresse

Allergene
Milch (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren
von anderen Allergenen enthalten.

Energie 627kcal, Fett 29.2g,
Kohlenhydrate 32.8g, Eiweiß 58.8g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbisse** halbieren, entkernen und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden.



Die **Zucchini** quer halbieren und jede Hälfte der Länge nach vierteln. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



Den **Kürbis**, die **Zucchini**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und **jeweils** mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und ca. 10Min. im Ofen rösten.



Das **Fleisch** trocken tupfen und jedes Stück einmal quer halbieren. Mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen. Wenn das **Gemüse** ca. 10Min. geröstet hat, das **Fleisch** dazulegen und alles weitere ca. 15Min. backen, bis das **Gemüse** und das **Fleisch** gar sind. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Joghurt** mit der **Tahinipaste** und dem **Zitronensaft** verrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gerösteten **Knoblauch** von der Schale befreien, mit der flachen Seite eines Messers zerdrücken und in die **Sauce** rühren.



Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Das **Hähnchen** nach Belieben in Tranchen schneiden und mit dem **Gemüse** anrichten. Mit der **Tahinisauce** und der **Minze** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.