MARLEY SPOON

Marokkanisches Bio-Hähnchen Low Carb

mit Kürbis und Tahinisauce

ca. 45min 2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt [1]
- 25g Tahini [2]
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Zitruspresse

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 636kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 34.7g, Eiweiß 59.0g

1. Kürbis vorbereiten

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

2. Zucchini schneiden

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

3. Gemüse rösten

Den **Kürbis**, die **Zucchini**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 10Min. im Ofen rösten.

4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und jedes Stück einmal quer halbieren. Mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise 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.

5. Sauce zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Joghurt** mit der **Tahinipaste** und **2TL 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.

6. Anrichten und servieren

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.