



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 das zarte Bio-Hähnchenfilet gleich mit auf das Backblech. Eine schnelle Joghurtsauce mit Tahini dazu – das ist Low Carb mit viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Joghurt¹
- 50g Tahini²
- 20g Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 721kcal, Fett 49.6g, Kohlenhydrate 32.9g, Eiweiß 39.1g



1. Kürbisse vorbereiten

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



2. Zucchini schneiden

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



3. Gemüse rösten

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.



4. Fleisch garen

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.



5. Sauce zubereiten

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.



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.