



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

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt ¹
- 25g Tahini ²
- 10g Minze

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 728kcal, Fett 49.8g,
Kohlenhydrate 34.5g, Eiweiß 39.4g



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



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



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.



Das **Fleisch** trocken tupfen und 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.



Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Joghurt** mit der **Tahinpaste** 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.



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.