



Low Carb: Gebackenes Hähnchen spanische Art

auf lauwarmem Romana-Bohnen-Salat



ca. 50min



4 Portionen

Abwaschmuffel aufgehört! Heute gibt es kaum was zu spülen, denn die leckeren Hähnchenoberkeulen schmurkeln in einer tomatig-knoblauchigen Sauce ganz anspruchslos im Ofen vor sich hin. Du musst das goldbraune Fleisch eigentlich nur noch auf dem knackigen Salat mit zarten weißen Bohnen, Sellerie und Paprika drapieren. Ein paar aromatische Rauchmandeln oben drauf und fertig ist deine Low-Carb-Schlemmerei!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangensellerie ¹
- 2 Paprika
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 4 Hähnchenoberkeulen
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 50g Rauchmandeln ²
- 1 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 660kcal, Fett 41.4g, Kohlenhydrate 30.0g, Eiweiß 38.5g



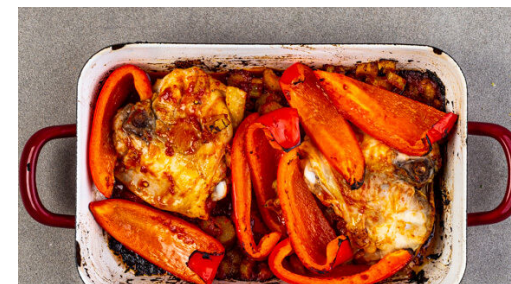
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** achteln, dabei die Kerne entfernen.



2. Würzpaste verrühren

Das **Paprikapulver**, den **Knoblauch** und das **Tomatenmark** in einer großen Auflaufform mit 4EL Olivenöl, 4EL Essig, 1TL Salz, 1 kräftigen Prise Zucker sowie Pfeffer nach Geschmack verrühren. **Tipp:** Wer keine große Auflaufform hat, kann auch ein Backblech verwenden.



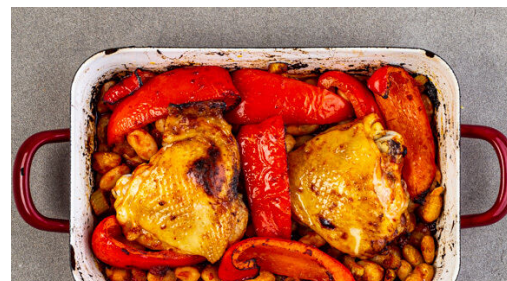
3. Fleisch und Gemüse backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Paprika** und dem **Sellerie** in die Auflaufform geben und gut mit der **Würzpaste** vermengen. Das **Gemüse** und das **Fleisch** mit der Hautseite nach unten im Ofen ca. 15Min. backen.



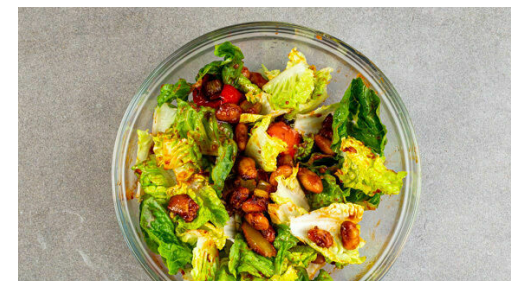
4. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Rauchmandeln** grob hacken.



5. Bohnen hinzufügen

Das **Fleisch** nach ca. 15Min. Backzeit wenden, die **Bohnen** unter das **Gemüse** in der Auflaufform mengen und nach Belieben mit mehr Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen ca. 15Min. im Ofen weiterbacken, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist.



6. Salat zubereiten

Den **Romanasalat** in grobe Streifen zupfen, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Romanablätter** mit den **Bohnen**, dem **Sellerie** und der **Paprika** vermengen und den **Salat** auf Teller verteilen. Nach Geschmack mit etwas Olivenöl beträufeln und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit den **Rauchmandeln** garnieren und servieren.