



Gebratenes Hähnchen mit Ofengemüse

und cremigem Kräuter-Joghurt-Dip



30-40min



4 Portionen

Heute haben wir ein köstliches Low-Carb-Gericht für dich, das keine Wünsche offen lässt! Zum zart gebratenen Hähnchen servierst du ein farbenfrohes Ofengemüse aus Karotte, Bete, Pastinake und Süßkartoffel, das mit frischer Petersilie verfeinert wird. Dazu gibt es einen cremigen Joghurt dip mit Schnittlauch und gemischten Salat. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 Rote Beten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Pastinaken
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 10g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Becher Joghurt¹
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Grillpfanne oder Pfanne
- Frischhaltefolie
- Sparschäler

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

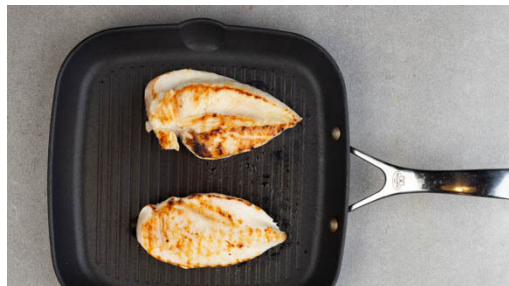
Nährwertangaben pro Portion

Energie 548kcal, Fett 24.8g, Kohlenhydrate 39.5g, Eiweiß 34.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Roten Beten** schälen und würfeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und mit den **Pastinaken** und den **Süßkartoffeln samt Schale** in grobe Würfel schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3–4 Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. Die Temperatur reduzieren, falls das **Fleisch** zu schnell bräunt.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen vermengen und im oberen Teil des Ofens in 25–30 Min. goldbraun und gar backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



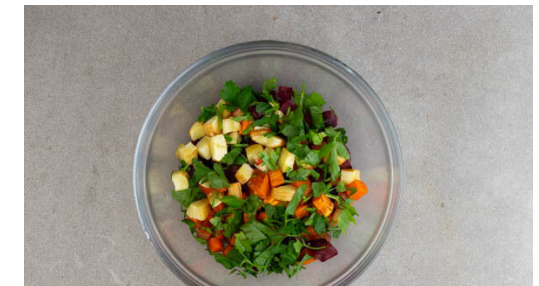
5. Dip zubereiten

Den **Schnittlauch** in feine Ringe schneiden und mit dem **Joghurt** verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer, dem Boden einer schweren Pfanne oder dem Boden eines schweren Topfes flach klopfen. Das **Fleisch** mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Petersilie** mit dem **Gemüse** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. 1EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Salat** vermengen. Das **Gemüse** mit dem **Fleisch** und dem **Salat** anrichten, mit dem **Dip** beträufeln und servieren.