



Bio-Hähnchenbrustfilet und Gemüse

Low Carb mit Basilikum-Cashew-Creme

⌚ 30-40min ⌂ 4 Portionen

Schlaue Köche müssen heute keine Pfannen spülen! Dank unserer genialen Idee, das zarte Hähnchenbrustfilet mit den Süßkartoffelpalten und den Auberginen zusammen im Ofen zu schmurgeln, können wir uns ganz entspannt zurücklehnen. An Geschmack wird aber nicht gespart und so kommen leckere Gewürze und eine Creme aus Cashews, Petersilie und Basilikum mit ins Spiel. Très chic!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Auberginen
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 4 Tomaten
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe
- 40g Basilikum & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Wasserkocher
- Messbecher

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

Allergene

Erdnüsse (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 566kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 34.5g, Eiweiß 31.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** samt Schale längs halbieren und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Auberginen** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben.



4. Fleisch und Gemüse backen

Das **Fleisch** und die **Tomaten** nach ca. 20Min. Garzeit zu dem **Gemüse** auf die Backbleche geben und im Ofen 10-15Min. backen, bis das **Fleisch** gar und das **Gemüse** appetitlich gebräunt ist. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



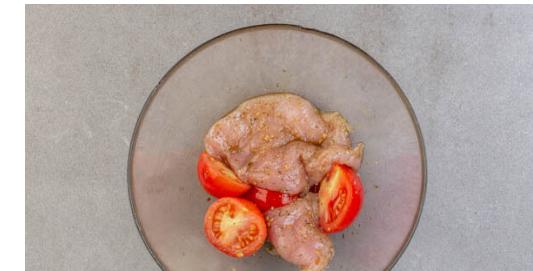
2. Gemüse backen

Das **Gemüse** mit der **½ der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann gleichmäßig auf den Backblechen verteilen und im Ofen ca. 15Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



5. Creme vorbereiten

In einem Wasserkocher die notwendige Mindestmenge an Wasser aufkochen und die **Cashews** in einem hohen Gefäß mit 100ml kochendem Wasser übergießen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Das **Basilikum** und die **Petersilie** samt Stängeln grob schneiden, dabei einige **Petersilienblätter** für die Garnitur beiseitelegen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils quer halbieren. Die **Tomaten** halbieren. Das **Fleisch** und die **Tomaten** mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Creme zubereiten

Das **Basilikum**, die **geschnittene Petersilie**, den **Knoblauch**, 3EL Olivenöl und 1TL Salz zu den **Cashews** geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei ggf. 1-2EL Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das **Fleisch** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen. Mit der **Kräutercreme** beträufeln und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.