



Peri-Peri-Hähnchen Low Carb

mit Blumenkohl, Süßkartoffel und Joghurt



30-40min



4 Portionen

Chili-Fans aufgepasst! Unter der Losung „Peri-Peri“ könnt ihr heute hemmungslos eurer Schärfelust frönen und die Hähnchenoberkeulen mit einer feurigen Mischung aus Cajun-Gewürzen und Harissapaste bestreichen, bevor sie in den Ofen wandern. Zur Abkühlung gibt es milden gebackenen Blumenkohl, Süßkartoffelspalten und einen zitronigen Knoblauchjoghurt. Ihr habt es Euch verdient!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Blumenkohle
- 3 Süßkartoffeln
- 2 lila Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Harissa
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 4 Hähnchenoberkeulen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Becher Joghurt ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Nach der Hälfte der Garzeit die Position der Backbleche tauschen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 682kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 42.1g, Eiweiß 34.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen zerkleinern. Die **Süßkartoffeln** ggf. schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



4. Zwiebeln einlegen

2EL Essig, 1EL Wasser, 1TL Honig und ½TL Salz gut verrühren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit dem **Einlegesud** vermengen.



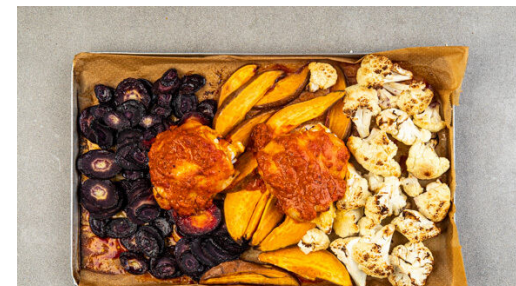
2. Gemüse vorbacken

Den **Blumenkohl**, die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und den **Knoblauch samt Schale** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit je 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und im Ofen ca. 5Min. vorbacken. Inzwischen die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren, dann **eine Hälfte** auspressen und die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



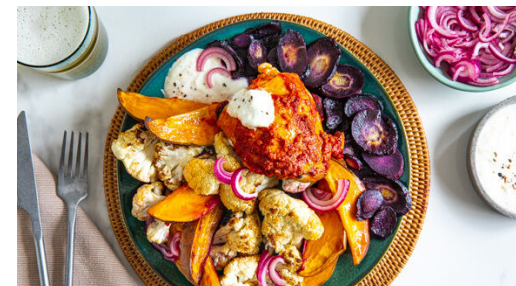
5. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** aus der Schale drücken und mit dem **Joghurt** verrühren, dann die **Zitronenschale** unterrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch mitbacken

Die **Harissapaste** mit der ½ der **Gewürzmischung oder mehr**, dem **Zitronensaft** und 1TL Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Würzpaste** einreiben. Mit der Hautseite nach oben auf das **Gemüse** auf dem Backblech legen und im Ofen ca. 20Min. mitbacken, bis das **Fleisch** gar ist. Den **Knoblauch** nach ca. 10Min. Garzeit aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.



6. Anrichten und servieren

Das **Ofengemüse**, das **Fleisch** und den **Joghurtdip** auf Teller verteilen. Mit den **Zwiebeln** und den **Zitronenspalten** garnieren und servieren.