



Low Carb V: Tandoori-Bio-Huhn mit Ofengemüse

dazu erfrischender Joghurt-Koriander-Dip



30-40min



2 Portionen

Leichtes Essen kann so lecker sein! Mit der typisch indischen Tandoori-Würze, frischem Koriander und roten Zwiebeln sorgen wir heute für die richtige Dosis Tumult an der Geschmacksknospenfront. Gebackene Süßkartoffel, Zucchini und Brokkoli bedienen zudem das menschliche Verlangen nach verschiedenen Texturen. Noch einen erfrischenden Joghurdip dazu – da möchte man glatt selbst das Bio-Hähnchen sein, zart und elegant on top!

- 1 Zucchini
- 1 großer Brokkoli
- 1 Süßkartoffel
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Becher Joghurt ²
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets ¹
- 10g Koriander

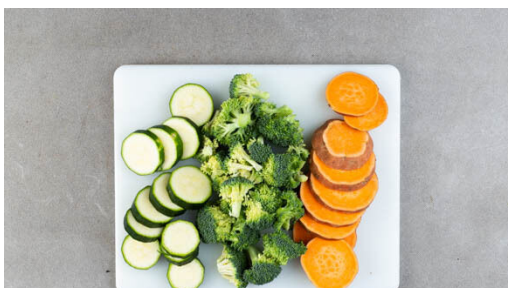
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Enthält: **Fisch** (1), **Milch** (2).

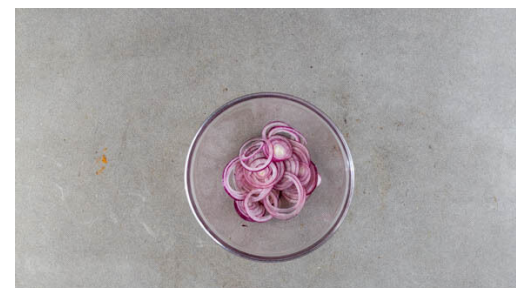
Energie 588kcal, Fett 21.4g,
Kohlenhydrate 33.0g, Eiweiß 61.6g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** in 0,5-1 cm dicke Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und klein schneiden. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1 EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen und 17-20Min. im Ofen backen, bis es leicht gebräunt und gar ist.



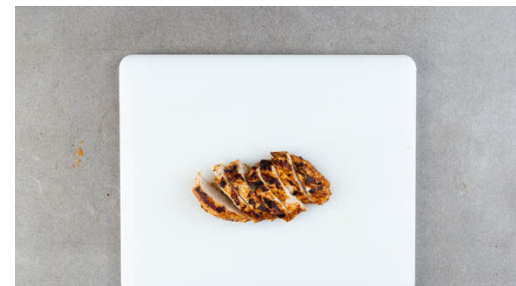
Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Die **Zwiebelringe** gründlich mit 1EL Essig und 2 Prisen Salz verkneten und beiseitestellen.



Die **restliche Gewürzmischung** mit **2EL Joghurt** und 1 Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Würzjoghurt** einreiben und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** auf jeder Seite weitere 3–4Min. braten, bis es gar ist.



Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden, die **Stängel** fein schneiden. Den **restlichen Joghurt** mit $\frac{3}{4}$ der **Korianderblätter und -stängel** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** nach Belieben in Tranchen schneiden und mit dem **Gemüse** anrichten. Mit dem **restlichen Koriander** und den **Zwiebeln** garnieren und den **Dip** dazu reichen.