



Low Carb V: Tandoori-Bio-Huhn mit Ofengemüse

dazu erfrischender Joghurt-Koriander-Dip



30-40min



4 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!

- 2 Zucchini
- 2 große Brokkoli
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 2 Becher Joghurt ²
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets ¹
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

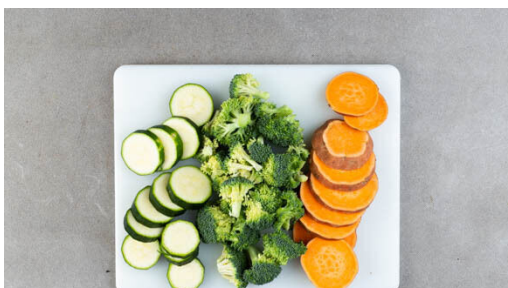
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 577kcal, Fett 21.4g,
Kohlenhydrate 31.0g, Eiweiß 61.4g



1. Gemüse schneiden

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



4. Fleisch braten

Die **restliche Gewürzmischung** mit **4EL Joghurt** und 1 Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Würzjoghurt** einreiben und in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



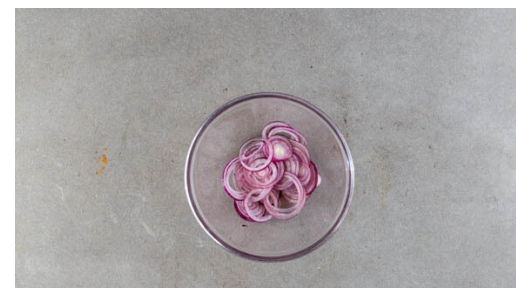
2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt 2EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 2 Prisen Salz vermengen und 17-20Min. im Ofen backen, bis es leicht gebräunt und gar ist. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



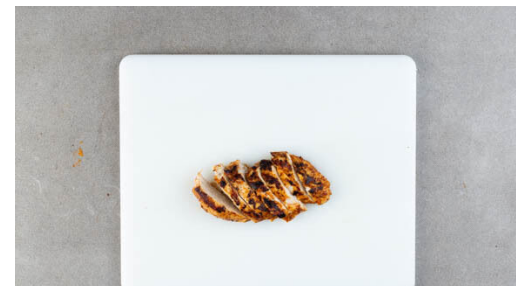
5. Dip anrühren

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.



3. Zwiebel einlegen

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



6. Fleisch anrichten

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.