MARLEY SPOON



Bio-Hähnchenbrustfilet und Gemüse

Low Carb mit Basilikum-Cashew-Creme

30-40min 2 Portionen

Schlaue Köche müssen heute keine Pfannen spülen! Dank unserer genialen Idee, das zarte Hähnchenbrustfilet mit den Süßkartoffelspalten 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

- 1 Süßkartoffel
- 1 Aubergine
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 2 Tomaten
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [1,3]
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Basilikum & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [2]

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Wasserkocher
- Messbecher

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

Allergene
Enthält: **Erdnüsse** (1), **Schwefeldioxid und Sulphite** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 618kcal, Fett 38.2g, Kohlenhydrate 38.1g, Eiweiß 31.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Aubergine** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** mit der **½ der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und im Ofen ca. 15Min. backen.



3. Fleisch vorbereiten

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



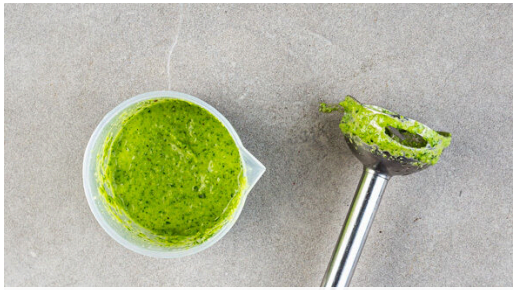
4. Fleisch und Gemüse backen

Das **Fleisch** und die **Tomaten** nach ca. 15Min. Garzeit zu dem **Gemüse** auf das Backblech geben und im Ofen 10–15Min. backen, bis das **Fleisch** gar und das **Gemüse** appetitlich gebräunt ist.



5. Creme vorbereiten

In einem Wasserkocher die notwendige Mindestmenge an Wasser aufkochen und die **Cashews** in einem hohen Gefäß mit 40ml 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.



6. Creme zubereiten

Das **Basilikum**, die **geschnittene Petersilie**, den **Knoblauch**, 2EL Olivenöl und ½TL 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.