MARLEY SPOON



Hähnchenbrustfilet und Gemüse

Low Carb mit Basilikum-Cashew-Creme

30-40min 3 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

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Auberginen
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 3 Tomaten
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [1,3]
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Basilikum & Petersilie
- 10g Basilikum

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

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 602kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 38.2g, Eiweiß 35.8g



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.



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.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils quer halbieren. Die **Tomaten** halbieren. **3 Filetstücke** und die **Tomaten** mit 1½EL Olivenöl beträufeln und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



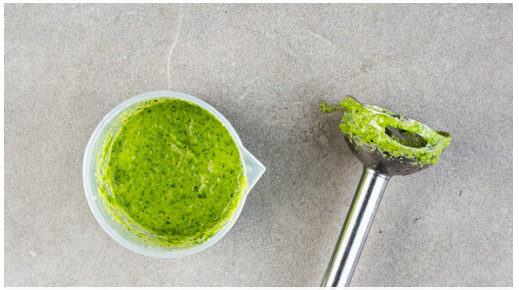
4. Fleisch und Gemüse backen

Das **Fleisch** und die **Tomaten** nach ca. 15Min. 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.



5. Creme vorbereiten

In einem Wasserkocher die notwendige Mindestmenge an Wasser aufkochen und die **Cashews** in einem hohen Gefäß mit 60ml 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**, 2½EL Olivenöl und ½TL Salz zu den **Cashews** geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei ggf. 2–3EL 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.