MARLEY SPOON



Tandoori-Hähnchen mit Ofengemüse

Low Carb mit Joghurt-Koriander-Dip

30-40min 6 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 Joghurtdip dazu – da möchte man doch glatt selbst das Hähnchen sein, zart und elegant on top!

Was du von uns bekommst

- 3 Zucchini
- 3 Brokkoli
- 3 Süßkartoffeln
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 3 Becher Joghurt [1]
- 3 Hähnchenbrustfilets
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

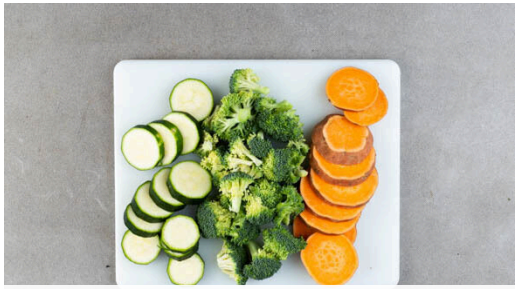
- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 458kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 27.3g, Eiweiß 39.8g



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.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt 3EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise 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.



3. Zwiebel einlegen

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



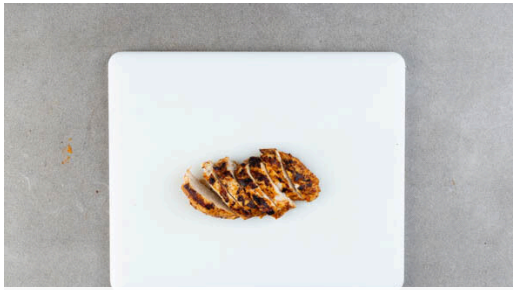
4. Fleisch braten

Die **restliche Gewürzmischung** mit **6EL Joghurt** und 1 Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Würzjoghurt** einreiben und in einer großen Pfanne mit 3EL 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.



5. Dip anrühren

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden, die **Stängel** fein schneiden. Den **restlichen Joghurt** mit **¾ der Korianderblätter und -stängel** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.