



Paprikahähnchen mit confierten Bohnen

Low Carb mit Joghurt-Knoblauch-Creme



ca. 40min



2 Personen

Weiße Bohnen werden allzu oft unterschätzt! Dabei können die Hülsenfrüchte viel mehr als traurig in einem Eintopf schwimmen. Sie versorgen uns mit Proteinen und wichtigen Mineralstoffen und ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen sättigt auf angenehme Weise. Mit ihrem leicht süßlichen Geschmack passen sie fabelhaft zum pikant gewürzten Hähnchenschenkelfleisch, knackiger Paprika und der herrlich cremigen Joghurtcreme mit Knobi.

Was du von uns bekommst

- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 gelbe Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Kirschtomaten
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Schaumkelle
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 50.4g, Kohlenhydrate 30.8g, Eiweiß 50.2g



1. Bohnen erwärmen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen, mit der breiten Seite des Messers leicht zerdrücken und mit den **Bohnen** sowie 60ml Olivenöl in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze 20-25Min. sanft ziehen lassen.



4. Joghurtcreme zubereiten

Den **Knoblauch** aus dem **Bohnentopf** nehmen, mit **2EL Joghurt** in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer glatt pürieren. Dann mit der **1/2 des restlichen Joghurts** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Mit dem übrigen Öl die nächste Pizza verfeinern.



2. Zutaten vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** ebenfalls in 2-3cm lange Stücke schneiden.



3. Fleisch & Gemüse backen

Das **Fleisch**, die **Kirschtomaten**, die **Paprika** und die **weißen Lauchzwiebelstücke** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 2EL Olivenöl aus dem **Bohnentopf**, dem **Brühgewürz** und dem **Paprikapulver** vermengen und 15-18Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar und das **Gemüse** leicht gebräunt ist. Zwischendurch einmal wenden.



5. Bohnen würzen

Die **Bohnen** mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen, mit einer Gabel grob zerdrücken, dabei ein paar **Bohnen** ganz lassen, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Mit dem übrigen Öl die nächste Pizza verfeinern.



6. Fertigstellen & servieren

Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Das **Fleisch** und das **Gemüse** aus dem Ofen holen und das **Fleisch** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Bohnen** auf Teller verteilen, das **Fleisch** und das **Gemüse** darauf anrichten, mit der **Joghurt-Knoblauch-Creme** beträufeln und mit den **Lauchzwiebelringen** garniert servieren.