



Würziges Hähnchen Low Carb

mit gegrillter Nektarine und Gemüse



ca. 35min



2 Personen

Röstaromen satt! So könnte man die wunderbare Vermählung von fruchtiger Nektarine mit aromatisch gewürztem Hähnchenschenkfleisch beschreiben, das jeweils ein geschmackvolles Grillmuster trägt. Auch Zucchini und Paprika dürfen Bekanntschaft mit dem Grill schließen, allerdings im Ofen. Ein leicht rauchiges Paprika-Basilikum-Dressing macht die olfaktorische Reise in das Land der Röstaromen komplett delizios.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 2 Nektarinen
- 10g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenschenkfilet
- 1 Päckchen Köfte-Gewürzmischung
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenpinsel

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

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 759kcal, Fett 54.0g, Kohlenhydrate 28.9g, Eiweiß 42.1g



1. Zutaten schneiden



2. Gemüse würzen



3. Gemüse grillen



4. Fleisch grillen



5. Sauce zubereiten



6. Anrichten und servieren

Die **Nektarinen** in einer Grillpfanne mit 2-3TL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. grillen, bis sie weich werden. Die **Nektarinen** herausnehmen und die Pfanne auswischen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **1/2 der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen und in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. auf jeder Seite gar braten.

Die **1/2 des Basilikums**, die **Basilikumstängel**, den **Knoblauch**, **1/2TL Paprikapulver**, die **Crème fraîche**, 1TL Honig, 2TL Essig, 2TL Senf, 1EL Wasser, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren. Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden. Die **Paprika** in dünne Streifen schneiden.