



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 Hähnchenschweiffleisch 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 deliziös.

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

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

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

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



4. Fleisch grillen

2. Gemüse würzen

5. Sauce zubereiten

3. Gemüse grillen

6. Anrichten und servieren

Die **Zucchini** mit der Schnittseite nach oben auf Tellern verteilen. Die **Nektarinen**, das **Fleisch** und die **Paprika** darauf anrichten, mit der **Sauce** und dem **Bratenfett** aus der Grillpfanne beträufeln und mit dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.