



Würziges Hähnchen Low Carb

mit gegrillter Nektarine und Gemüse



ca. 35min



3-4 Personen

Röstaromen satt! So könnte man die wunderbare Vermählung von fruchtiger Nektarine mit aromatisch gewürztem Hähnchenschenkelfleisch 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.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Paprika
- 2 Zucchini
- 3 Nektarinen
- 20g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen Köfte-Gewürzmischung
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 1EL 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 725kcal, Fett 52.3g, Kohlenhydrate 24.4g, Eiweiß 41.4g



1. Zutaten schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C (oder die höchste Stufe) vorheizen. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Zucchini** längs halbieren. Die **Nektarinen** in Spalten schneiden, den Stein entfernen. Die **Basilikumblätter** abzupfen und fein schneiden, die **Stängel** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und die **1/2 oder mehr** fein würfeln.



4. Fleisch grillen

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



2. Gemüse würzen

Die **Zucchini** mit 2EL Olivenöl bepinseln, mit 1TL Salz würzen und mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die **Paprika** daneben legen, mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit 1/2TL Salz würzen.



5. Sauce zubereiten

Die **1/2 des Basilikums**, die **Basilikumstängel**, den **Knoblauch**, **1TL Paprikapulver**, die **Crème fraîche**, 2TL Honig, 1EL Essig, 1EL Senf, 2EL Wasser, 1TL 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.



3. Gemüse grillen

Die **Zucchini** und die **Paprika** im obersten Drittel des Ofens 10-15Min. grillen, bis sie appetitlich gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden. **Achtung:** Das **Gemüse** kann schnell zu dunkel werden!



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.