

Hähnchenoberkeulen und Gemüse

Low Carb mit Basilikum-Cashew-Creme



30-40min



3-4 Personen

Schlaue Köche müssen heute keine Pfannen spülen! Dank unserer genialen Idee, das zarte Hähnchenschenkelfleisch mit den Süßkartoffelspalten und den Auberginen zusammen im Ofen zu schmoren, können wir uns ganz entspannt zurücklehnen. An Geschmack wird aber nicht gespart und so kommen französische Kräuter und eine köstliche Creme aus Cashewkernen, frischer Kresse und Basilikum mit ins Spiel. Très chic !

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Auberginen
- 1 Päckchen Provence-Kräutermischung
- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 4 Tomaten
- 75g Cashewkerne ¹⁵
- 1 Packung Kresse
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenschere

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

Allergene

Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 702kcal, Fett 43.6g, Kohlenhydrate 33.4g, Eiweiß 44.5g



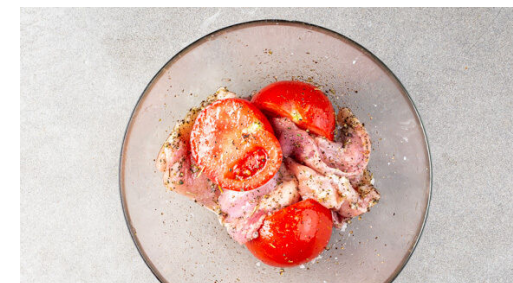
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Auberginen** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Streifen schneiden. Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** mit der **1/2 der Kräutermischung**, 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann gleichmäßig auf den Backblechen verteilen und im Ofen ca. 15Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, die **Tomaten** halbieren. Das **Fleisch** und die **Tomaten** mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit der **restlichen Kräutermischung** sowie Salz und Pfeffer würzen.



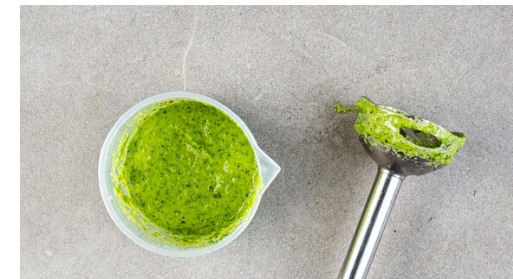
4. Fleisch und Gemüse backen

Das **Fleisch** und die **Tomaten** nach ca. 15Min. Garzeit zu dem **Gemüse** auf die Backbleche geben und im Ofen 20-25Min. backen, bis das **Fleisch** gar und das **Gemüse** appetitlich gebräunt ist. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



5. Creme vorbereiten

In einem Wasserkocher die notwendige Mindestmenge an Wasser aufkochen und die **Cashews** in einem hohen Gefäß mit 100ml kochendem Wasser übergießen. Die **Kresse** mit einer Schere vom Beet schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden.



6. Creme zubereiten

Das **Basilikum**, die **1/2 der Kresse**, den **Knoblauch**, 3EL Olivenöl und 1TL Salz zu den **Cashews** geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei ggf. 1-2EL Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das **Fleisch** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen. Mit der **Creme** beträufeln und mit der **restlichen Kresse** garniert servieren.