

Hähnchen mit Ofengemüse & Wildkräutersalat



PROTEINREICH

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Die Rote Bete schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Die Karotte, die Pastinake, und die Süßkartoffel samt Schale in grobe Würfel schneiden. Das Gemüse mit 2 TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im oberen Teil des Ofens in 25-30 Min. goldbraun und gar backen.
2. Das Fleisch trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen. Das Fleisch mit 1 TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Das Fleisch in einer Grillpfanne (alternativ normale Pfanne) bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. Die Temperatur reduzieren, falls das Fleisch zu schnell bräunt.
3. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und mit dem Joghurt verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie samt Stängeln grob schneiden. Die Petersilie mit dem Gemüse vermengen. Das Fleisch in Tranchen schneiden, 3 TL Olivenöl, 1 EL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren und mit dem Salat vermengen. Das Gemüse mit dem Fleisch und dem Salat anrichten. Mit dem Dip beträufeln und servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Rote Bete, klein
- 1 rote Zwiebel, klein
- 1 Karotte, klein
- 1 Pastinake
- 1 Süßkartoffel, klein
- 180 g Hähnchenbrustfilet
- 5 g Petersilie, frisch
- 5 g Schnittlauch, frisch
- 1/2 Becher Joghurt 1,5 % Fett
- 50 g Wildkräutersalat
- 6 TL Olivenöl
- 1 EL Essig
- Zucker
- Salz & Pfeffer



764 kcal
Kalorien



81 g
Kohlenhydrate



23 g
Fett



54 g
Eiweiß



15 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^{scout}