Würziges Hähnchen mit Ofengemüse

FIXE FEIERABENDKÜCHE

Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die Kartoffeln samt Schale und die Paprika in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Die Zucchini längs halbieren, dann in 2-3 cm große Stücke schneiden. Das Gemüse auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und mit der Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung, 2 EL Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Das Fleisch trocken tupfen, mit der italienischen Gewürzmischung, etwas Salz und 2 EL Olivenöl einreiben und auf dem Gemüse verteilen. Alles 20-25 Min. im Ofen rösten. Das Fleisch nach der Hälfte der Zeit einmal wenden und die Position der Bleche tauschen.
2. Die Kürbiskerne in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2-4 Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die Kräuter samt Stängel grob schneiden. Den Knoblauch schälen und ebenfalls grob schneiden. Kräuter, Knoblauch, Kürbiskerne, Essig, 3-4 EL Wasser sowie je etwas Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fast glatt pürieren. 4 EL Mayonnaise unterrühren und die Salsa verde ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ofengemüse mit dem Fleisch und der Salsa verde auf Teller verteilen und servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 2 Zucchini
- 2 Paprika, rot
- 10 g Knoblauch-Kräuter Gewürzmischung
- 4 Hähnchenschenkelfilets
- 10 g Gewürzmischung, italienisch
- 50 g Kürbiskerne
- 40 g Petersilie & Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Mayonnaise
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Essig
- Salz & Pfeffer

716 kcal	51 g	44 g	26 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß

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

figurscout