



Low-Carb-Kokoshähnchen

mit buntem Ofengemüse



ca. 30min



2 personen

„Man gönnt sich ja sonst nichts“, findet das Hähnchenfilet und lässt sich entspannt in ein warmes Bad aus duftendem Zitronengras, Ingwer und Kokosmilch gleiten. Für das Date mit Süßkartoffeln, Paprika und Brokkoli möchte es sich von seiner besten Seite zeigen, schließlich wird sich sein exquisiter Freundeskreis heute in die betörenden Düfte würziger Sojasauce und Limette hüllen. Vorfreude ist doch die schönste Freude!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 rode paprika
- 1 limoen
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 grote broccoli
- 1 stengel citroengras
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 bosui
- 1 kipfilet
- 200ml kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 45ml plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 742kcal, vet 44.0g, koolhydraten 38.1g, eiwit 41.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und in 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm breite Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **1/2 der Sojasauce**, der **1/2 des Limettensafts**, 1EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und 18-20Min. im Ofen backen. Den **Brokkoli** in 2-3cm große Röschen schneiden und mit der **restlichen Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer vermengen. Nach 10Min. Backzeit zum **Gemüse** aufs Blech geben und mitrösten.



3. Zutaten vorbereiten

Das **Zitronengras** halbieren und mit einem Nudelholz oder einer schweren Pfanne flach klopfen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



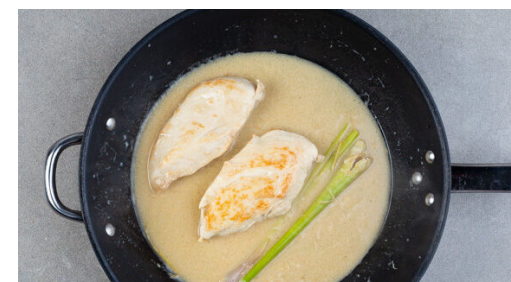
4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen.



5. Sauce aufkochen

Das **Zitronengras**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** mit 1EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, dann mit der **Kokosmilch** sowie 50-75ml Wasser ablöschen. Die **Sauce** zum Kochen bringen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fleisch garen

Das **Fleisch** in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze in 6-7Min. gar köcheln. Das **Zitronengras** entfernen, die **Sauce** mit dem **restlichen Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Lauchzwiebeln** und der **Limettenschale** garniert servieren.