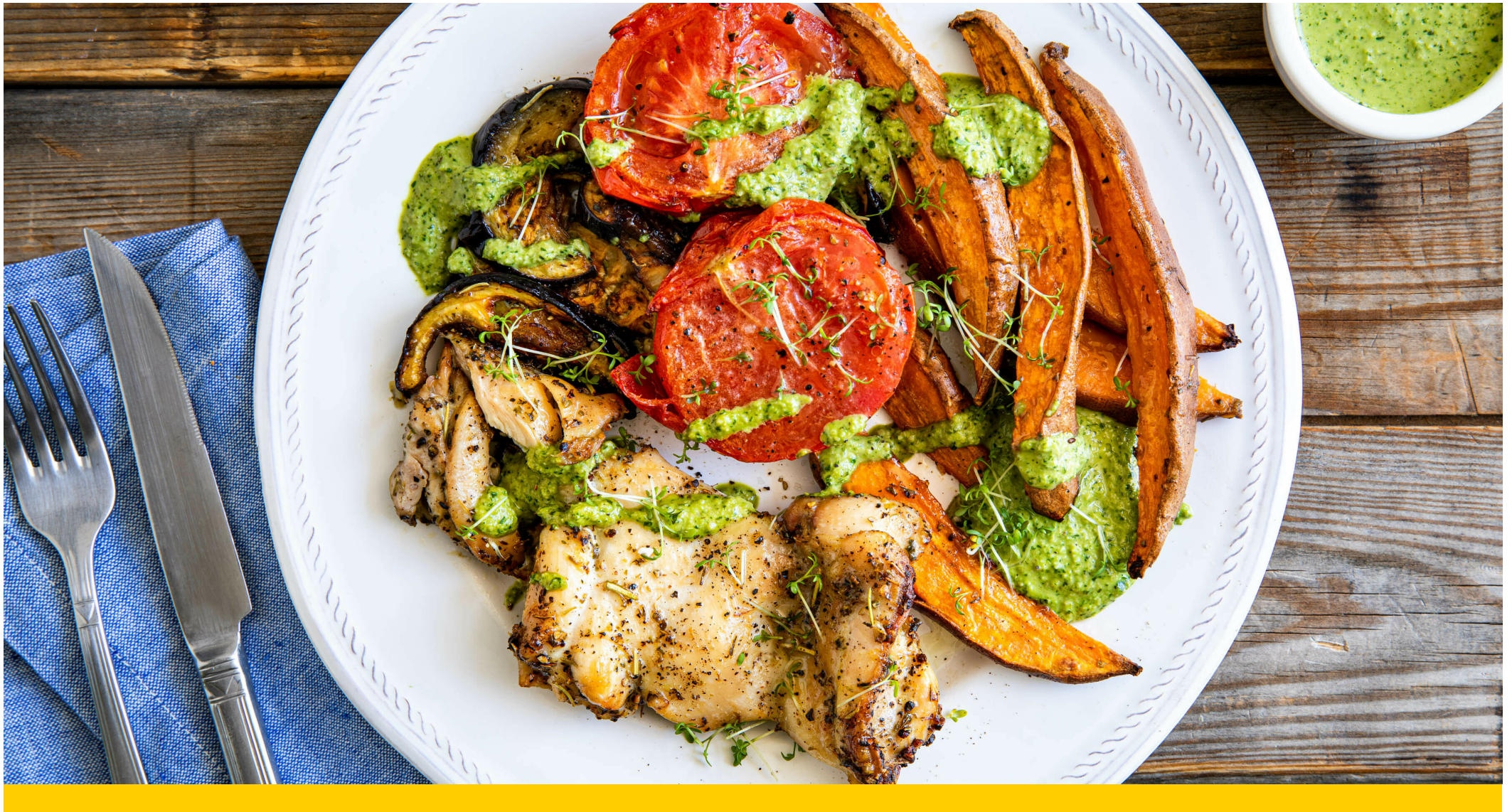




[MISTAKE] Hähnchenoberkeulen und Gemüse

Low Carb mit Basilikum-Cashew-Creme



30-40min



2 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 schmurgeln, können wir uns ganz entspannt zurücklehnen. An Geschmack wird aber nicht gespart und so kommen leckere Gewürze und eine Creme aus Cashews, Petersilie und Basilikum mit ins Spiel. Très chic !

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 grote aubergine
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 3 kippendijfilets
- 2 tomaten
- 50g cashewnoten ¹⁵
- 1 teen knoflook
- 20g verse kruidenmix:
basilicum & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 60ml olijfolie
- 15ml balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- waterkoker
- maatbeker

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

Kooktip

Mit den übrigen Cashews z. B. den nächsten Salat verfeinern.

Allergenen

noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 813kcal, vet 59.6g,
koolhydraten 37.3g, eiwit 36.0g



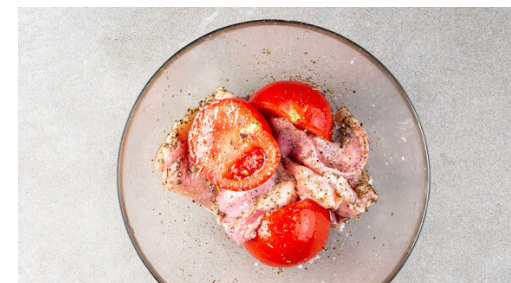
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Aubergine** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** mit der **½ der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und im Ofen ca. 15Min. backen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **Tomaten** halbieren. Das **Fleisch** und die **Tomaten** mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



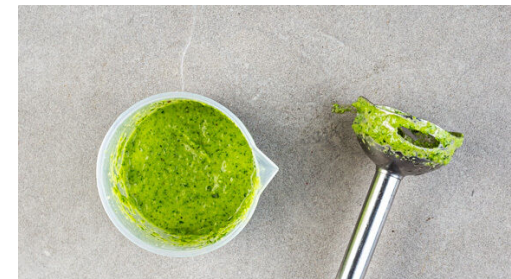
4. Fleisch und Gemüse backen

Das **Fleisch** und die **Tomaten** nach ca. 15Min. Garzeit zu dem **Gemüse** auf das Backblech geben und im Ofen 20-25Min. backen, bis das **Fleisch** gar und das **Gemüse** appetitlich gebräunt ist.



5. Creme vorbereiten

In einem Wasserkocher die notwendige Mindestmenge an Wasser aufkochen und die **½ der Cashews** in einem hohen Gefäß mit 40ml kochendem Wasser übergießen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Das **Basilikum** und die **Petersilie** samt Stängeln grob schneiden, dabei einige **Petersilienblätter** für die **Garnitur** beiseitelegen.



6. Creme zubereiten

Das **Basilikum**, die **geschnittene Petersilie**, den **Knoblauch**, 2EL Olivenöl und ½TL 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 **Kräutercreme** beträufeln und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.