



2C

Meat

Hähnchen aus dem Ofen mit Kürbis und Karotte



Zubereitungszeit
60 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Kürbis, Karotte, Zwiebel, Knoblauch und Hähnchenfilet in eine Auflaufform verteilen. Mit Kräutern sowie Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl hinzufügen und gut durchmischen. Die Auflaufform ca. 50 Minuten in den Ofen stellen.

Zutaten

- ☐

120-150 g Hähnchenfilet
- ☐

200 g Kürbis, mit Schale und in Stücken
- ☐

1 Winterkarotte in Stücken
- ☐

½ Zwiebel, grob gewürfelt
- ☐

1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ☐

2 EL Olivenöl
- ☐

½ TL Paprikapulver
- ☐

1 TL Provenzalische Kräuter
- ☐

Einige Zweige frischer Thymian
- ☐

Pfeffer
- ☐

Salz

Nährwerte pro Person

Energie	399 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Fett	22 g
Eiweiß	30 g