

INGWER-HÄHNCHEN MIT VIERLÄNDER KAROTTE

ZUTATEN FÜR DIE HÄHNCHENBRUST

1 EL Kokosfett
50 g Ingwer
4 Hähnchenbrüste
Salz

ZUTATEN FÜR DAS KAROTTENPÜREE

1 kg Karotten
2 Zwiebeln
1 EL Butter
20 g Ingwer, geschält und fein gewürfelt
500 ml Kokosmilch

ZUTATEN FÜR DAS GEMÜSE

700 g verschiedene Gemüse, z. B. Petersilienwurzeln, Karotten, Mais, Zuckerschoten, Erbsen
2 EL Butter
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

TIPP

Als Alternative kann auch Kartoffelpüree genommen werden.



Gewichts-
abnahme

FÜR 4 PERSONEN



ANSPRUCHS-
VOLL



70 MIN

1 SCHRITT

Den Backofen mit einer ofenfesten Form darin auf 140 °C vorheizen. Die Hähnchenbrüste leicht salzen. Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin auf der Hautseite etwa 5 Minuten knusprig anbraten. Wenden und etwa 3 Minuten weiterbraten. Ingwerscheiben in der heißen ofenfesten Form verteilen, die Hähnchenbrust mit der Haut nach oben darauflegen und im Backofen etwa 15 Minuten fertig garen.

2 SCHRITT

Für das Karottenpüree die Karotten mit einem Sparschäler schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in einem großen Topf in der Butter anschwitzen, Ingwer und Karottenwürfel zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Die Kokosmilch zugeben und abgedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen. In einem Standmixer zu einem glatten Püree mixen.

3 SCHRITT

Für das Gemüse die Petersilienwurzeln und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zuckerschoten längs in feine Streifen schneiden.

4 SCHRITT

Die Gemüsesorten in der schäumenden Butter mit etwas Gemüsebrühe bissfest garen (Petersilienwurzeln und Karotten benötigen am längsten, Maiskörner, Zuckerschoten und Erbsen erst zugeben, wenn die Wurzeln fast gar sind). Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

5 SCHRITT

Fertigstellung: Die Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen. Das Karottenpüree auf 4 Tellern anrichten. Die restlichen Gemüsesorten hübsch dazu anrichten. Die Hähnchenbrüste fächerartig aufschneiden und an das Püree legen. Dazu passt das Basilikumpesto.