

Hähnchenbrust mit Ofengemüse und Zitronen-Kräuter-Joghurt

– Bio Kochbox KW 33



Hähnchenbrust mit Ofengemüse und Zitronen-Kräuter-Joghurt



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Joghurt
- 1 Zitrone
- 1 Handvoll Dill
- 1 Handvoll Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets werden trockengetupft. Die Paprika wird gewaschen, entkernt und in Stücke geschnitten, die Zucchini wird gewaschen, geputzt und ebenfalls geschnitten. Die Zwiebel wird geschält und in Spalten geschnitten. Das Gemüse wird mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischt und auf ein Backblech gegeben, die Hähnchenbrust wird daraufgelegt und im Ofen gegart, bis das Fleisch durchgegart und das Gemüse weich und leicht gebräunt ist. Der Dill und die Petersilie werden gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trockengerieben und etwas Saft ausgepresst. Der Joghurt wird mit Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer verrührt und zu dem Gericht serviert.