



2C

Fleisch

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