

CURRY-HÄHNCHEN MIT OFENKARTOFFELN

von SharkMacGyver · 3 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm



Tipp: Durch das Ersetzen von klassischem Reis durch wasserreiches Ofengemüse sparen wir wertvolle Kohlenhydrate ein und erhöhen das Sättigungsvolumen drastisch.

MEAL-PREP-ANLEITUNG

Das fertige Gericht gleichmäßig auf drei Frischhalteboxen aufteilen. Den Kräuterquark separat in drei kleine Becher abfüllen (ca. 140 g pro Portion). So kann das Hähnchen mit den Kartoffeln und dem Gemüse in der Mikrowelle erwärmt werden, während der Quark kühl und erfrischend bleibt. Im Kühlschrank problemlos bis zu 3 Tage haltbar.

NÄHRWERTE PRO PORTION

495 kcal 58 g Eiweiß 41 g Kohlenhydrate 8 g Fett

ZUTATEN

Hähnchen & Curry-Marinade

600 g Hähncheninnenbrustfilet

1 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver
(gehäuft, edelsüß)

1 TL Currypulver

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Ofenkartoffeln & Gemüse

ZUBEREITUNG

1. Vorbereiten & Marinieren

Das Hähncheninnenbrustfilet trocken tupfen. In einer mittelgroßen Schüssel 1 EL Olivenöl mit Paprikapulver, Currypulver, Salz und Pfeffer glattrühren. Das Fleisch hineingeben, gründlich vermengen und abgedeckt im Kühlschrank kurz marinieren lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Kartoffeln & Ofengemüse garen

Die Kartoffeln gründlich waschen und samt Schale in Spalten (Wedges) schneiden. Zucchini und rote Paprika

600 g Kartoffeln (festkochend, mit Schale)

1 Zucchini (mittelgroß)

1 Paprika (Rot)

1 TL Olivenöl (für das Blech)

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Kräuter der Provence
Rosmarin (nach belieben)

Protein-Kräuterquark

400 g Magerquark

2 EL Mineralwasser (mit Kohlensäure)

1 Bund Frische Kräuter
(Schnittlauch, Petersilie, Dill)

1 Knoblauchzehe (gepresst)

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Alles auf einem Backblech mit Backpapier verteilen,
mit 1

TL Olivenöl beträufeln, kräftig mit Salz, Pfeffer und
Kräutern würzen und ca. 30–35 Minuten backen, bis
die Kartoffeln goldbraun sind.

3. Hähnchen anbraten

Eine beschichtete Pfanne gut erhitzen. Da das
Hähnchen bereits mariniert ist, wird kein zusätzliches
Fett benötigt.

Das Fleisch von jeder Seite ca. 3–4 Minuten scharf
anbraten, bis es saftig gegart und leicht gebräunt ist.
Alternativ das Fleisch die letzten 15 Minuten einfach
mit aufs Blech zum Gemüse legen.

4. Kräuterquark anrühren

Den Magerquark mit 2–3 EL spritzigem Mineralwasser
cremig rühren. Die frischen oder TK-Kräuter fein
hacken und unterheben.

Eine kleine Knoblauchzehe hineinpressen. Mit Salz,
Pfeffer und einem Spritzer