2C

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**