



Ofengemüse mit Hähnchen

Klassiker mit magerem Hähnchenbrustfilet

197

kcal

16.7 g

Protein

7.3 g

Kohlenhydrate

11.2 g

Fett

35 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen · vegetarische Variante

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Soja

Zutaten

200 g Räuchertofu

2 Stk. Karotten

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Karotten, Paprika und Kartoffeln waschen, in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Gemüse mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem Blech verteilen.
4. Hähnchenbrustfilet würzen und mit aufs Blech legen.
5. Ca. 30–35 Minuten backen, bis Hähnchen und Gemüse gar sind.