



## 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 · vegane 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.