

Hähnchen aus dem Ofen mit Kürbis und Karotten



60 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie	399 Kcal
Kohlenhydrate	14.6 g
Eiweiß	30.9 g
Fette	22.9 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 120-150 g Hühnerbrust
- 200 g Hokkaido Kürbis, mit Schale und in Stücken
- 1 Karotte in Stücken
- ½ Zwiebel, grob gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Paprika
- 1 TL provenzalische Kräuter
- Ein paar Zweige frischer Thymian
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Kürbis, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch und Hähnchenbrust in eine Auflaufform geben. Mit den Kräutern und etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl hinzufügen und gut vermischen. Die Auflaufform für etwa 50 Minuten in den Ofen schieben.