PS. food & lifestyle

PHASE 1

# Hähnchenbraten mit Thymian, Rosmarin und Kartoffelplätzchen



45 Minuten

4 Personen

## NÄHRWERTE

Nährwert pro Person

## ZUTATEN

- Hähnchenbraten:
- 1 Hähnchenbrust (ca. 500 g)
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL frische Thymianblätter
- 1 EL frischer Rosmarin
- Pfeffer
- Salz
-

- Kartoffelplätzchen:
- 1 Beutel PowerSlim Kartoffelpüree
- 400 g Spinat
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL frische Kräuter (z. B. Dill oder Petersilie), fein gehackt
- 4 EL Magerquark

## ZUBEREITUNG

Zubereitung des Hähnchenbratens: Das Fleisch mit Olivenöl, Kräutern und Knoblauch einreiben. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und ein wenig Salz bestreuen. In heißem Öl braten, bis es eine schöne Farbe hat. Das Fleisch danach in einen Bräter legen und für etwa 45 Minuten bei 185 °C in den Ofen schieben. Anschließend den Braten in Alufolie ruhen lassen. Zubereitung Kartoffel-Spinat-Kekse mit Kräuterdip: 100 ml kaltes Wasser mit dem Inhalt des Beutels Kartoffelpüree vermischen. Gut schütteln. Das Öl in einer gut beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch kurz anbraten. Den Spinat hinzugeben und braten, bis er geschrumpft ist. Den Spinat gut abtropfen lassen und mit dem Kartoffelpüree vermischen. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. In der Zwischenzeit ein Backblech oder Backpapier mit Olivenöl bestreichen. Vier Backringe mit der Mischung füllen und die Kartoffel-Spinat-Kekse etwa 60 Minuten lang im Ofen backen lassen. Den Magerquark mit den frischen Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch dann in 4 schöne, gleich große Stücke schneiden. Jedes Hähnchenstück mit einem Kartoffel-Spinat-Keks und einem Esslöffel des Kräuterdips servieren. Bitte beachten, dass dieses Rezept speziell für Weihnachten zubereitet wurde, und es daher ein Rezept für besondere Anlässe und Feiertage ist. In Phase 1 oder 2 des PowerSlim-Abnehmprogramms, sollte pro Jahr maximal 4 Mal ein Rezept aus dieser Kategorie gewählt werden.