



# FASTEN RETREAT

DETOX - RELAX - RECOVER

ABENDESSEN

## OFENGEMÜSE MIT HÄHNCHENBRUST FILET



Dauer: ca. 35 Minuten



Glutenfrei



Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 479 kcal

Kohlenhydrate: 26g

Proteine: 56g

Fette: 14g

### ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 150 g Hähnchenbrustfilet (roh)
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zucchini (ca. 250 g)
- 1 gelbe Paprika (ca. 150 g)
- 1/2 rote Paprika (ca. 75 g)
- 7 Cherrytomaten
- 60 g Schafskäse, fettreduziert
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 Zweig frischer Thymian

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Das Gemüse waschen, dann die Zucchini in Scheiben schneiden, Paprika und Feta in kleine Würfel, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und die Cherrytomaten halbieren. Das geschnittene Gemüse und den Feta in eine Auflaufform geben, mit etwa 5 ml Rapsöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Alles gut vermengen.

Anschließend das Hähnchenbrustfilet auf das Gemüse legen, ebenfalls würzen, leicht mit Öl beträufeln und einen Zweig Thymian darüberlegen. Die Auflaufform im Ofen etwa 30–40 Minuten garen.