

Ofenkarotten mit Kichererbsen



Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen
- 5-6 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 TL Zitronensaft
- 2-3 TL Sesam (schwarz & weiß)
- 2 TL Sesamöl
- 1,5 TL Kreuzkümmel
- Salz/Pfeffer
- 200 g Naturjoghurt
- Knoblauchpulver
- 3 EL gehackte Petersilie
- 2 Hähnchenfilet
- Curry
- Kurkuma



Eva-Maria Möhrle
Selbst. Direktorin Pampered Chef®
Selbst. Beraterin Edelschmaus®
0177 747 11 71
info@evasgenusswelt.de

Zubereitung

- Ofen auf **200°C O/U-Hitze** aufheizen.
- Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
- Karotten schälen und mit dem Küchenhobel auf Stufe 2 in Scheiben hobeln.
- In der mittleren Edelstahlschüssel mit 1 TL Öl, der Hälfte vom Sesam, 1 TL Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen und auf dem Stein verteilen.
- Das Hühnchen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In die Edelstahlschüssel geben und mit Öl, Curry, Kurkuma und dem restlichen Sesam marinieren und zu dem Rest auf dem Stein geben.
- Im heißen Ofen für ca. **15 Minuten** garen.
- In dieser Zeit die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Diese nach der Zeit über der Gemüse-Hähnchenplatte verteilen und weitere **5 Minuten** garen.
- Den Joghurt mit Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Salz & Pfeffer abschmecken und 2 EL Petersilie unterrühren.
- Den Zitronensaft mit 1 EL Petersilie vermischen und auf dem fertigen Ofengericht teelöffelweise verteilen.
- Zusammen mit dem Dip genießen.