

Zitronen-Knoblauch-Hähnchen mit geröstetem Brokkoli

Hähnchen und Brokkoli vom Blech in frischem Zitronen-Knoblauch-Öl. Kohlenhydratarm, proteinreich und perfekt ausgewogen für einen stabilen Blutzucker bei minimalem Aufwand.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 25 min

Gesamt: 35 min

Portionen: 2

GL 2.5 / GI 18

Zutaten

boneless, or substitute 2 medium chicken breasts Hähnchenoberschenkel

cut into medium florets Brokkoli

Olivenöl

minced Knoblauch

zest and juice, approximately 30ml juice Zitrone

to taste Salz

to taste Schwarzer Pfeffer

Anleitung

Step 1

Schiebe den Ofenrost in die mittlere Position und heize den Ofen auf 210°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vor. Lege ein großes Backblech mit Backpapier aus.

Step 2

Verquirle in einer großen Schüssel das Olivenöl, den gehackten Knoblauch, die Zitronenschale und die Hälfte des frischen Zitronensafts. Würze die Mischung großzügig mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und stelle so eine aromatische Marinade her.

Step 3

Schneide die Hähnchen Oberschenkel in etwa gleich große 5-Zentimeter-Stücke, damit sie gleichmäßig garen. Falls du stattdessen Hähnchenbrustfilets verwendest, kannst du sie je nach Dicke ganz lassen oder halbieren.

Step 4

Gib die Hähnchenstücke und Brokkoliröschen in die Schüssel mit der Zitronen-Knoblauch-Mischung. Vermische alles gründlich mit den Händen oder einer Zange, bis jedes Stück gleichmäßig mit dem gewürzten Öl überzogen ist.

Step 5

Verteile das Hähnchen und den Brokkoli in einer einzelnen Schicht auf dem vorbereiteten Backblech und achte darauf, dass sich die Stücke nicht überlappen oder übereinander liegen. Der richtige Abstand sorgt für Bräunung und knusprige Stellen – verwende bei Bedarf ein zweites Blech.

Step 6

Röste alles 22 bis 25 Minuten und wende das Hähnchen und den Brokkoli nach der Hälfte der Garzeit. Das Hähnchen sollte eine Kerntemperatur von 74°C erreichen und goldbraune Ränder entwickeln, während die Brokkoliröschen dunkle, knusprige Spitzen bekommen sollten.

Step 7

Aus dem Ofen nehmen und sofort den restlichen frischen Zitronensaft über das gesamte Blech träufeln. Heiß servieren, für eine optimale Blutzuckerkontrolle zuerst den Brokkoli essen, gefolgt vom proteinreichen Hähnchen.