

# Geflügel Rezepte

## Geflügel Mit Pflaumen Kartoffeln & Chinakohl

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Geflügelgerichte, Gemüse, Pikant, Herzhaft, Diät, Kalorienarm

---

250 g	Brathähnchen	100 g	Klementine
70 g	Trockenpflaumen	150 g	Joghurt, fettarmer (1,5%)
100 g	Zwiebeln		Zitronensaft
2 Essl.	Gemüsebrühe		Salz (etwas!)
200 g	Kartoffeln		Pfeffer, frisch aus der
150 g	Chinakohlsalat		-Mühle

---

Hähnchen waschen, würzen und in Bratfolie legen.

Zwiebel abziehen, vierteln und mit den Trockenpflaumen in die Folie geben. Mit der Brühe begießen und die Folie verschließen. 60 Minuten bei 220 Grad im Backofen garen.

In der Zwischenzeit die Pellkartoffeln kochen, die Schale abziehen.

Den Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Die Klementine schälen, zerteilen und in Stücke schneiden.

Die beiden Zutaten, mit der Sauce aus Joghurt und Zitronensaft, abgeschmeckt mit etwas Salz und Pfeffer, anmachen.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten - Zubereitungszeit: 60 Minuten

Nährwerte: 398 kcal / 1672 kJ, 33 g Protein, 8 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe