

## Joghurthuhn mit Vollkorn-Mandel-Flohsamen-Kruste



- ++ DARMTRÄGHEIT, VERSTOPFUNG
- + BLUTHOCHDRUCK
- + DIABETES TYP 2
- + ERSCHÖPFUNG
- + MUSKELKRÄMPFE
- + REIZDARM
- + SODBRENNEN
- + WECHSELJAHRESBESCHWERDEN



- ARTHROSE
- GICHT
- GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT \*
- HOHER CHOLESTERINSPIEGEL \*\*
- LAKTOSE-INTOLERANZ

### REZEPT FÜR 2 PERSONEN

2 Hähnchenbrüste à 130 g, ohne Haut, Fett und Sehnen

Salz

250 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett

2 Knoblauchzehen, beide Zehen geschält und 1 Zehe gehackt

Pfeffer

50 g weiße Mandeln

35 g Vollkorntoast

1 EL Flohsamen

5 Stiele Petersilie, gewaschen und die Blätter abgezupft

1 EL Olivenöl

1 mittelgroße Auflaufform

Die Hähnchenbrüste salzen. Joghurt mit gehackter Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer verrühren. In eine Schüssel geben und die Hähnchenbrüste so hineinlegen, dass sie von allen Seiten gut von Joghurt eingehüllt sind. Bei Zimmertemperatur (nicht im Kühlschrank) 1 Stunde marinieren lassen. Bei 2–3 Stunden Marinierzeit wird das Fleisch noch zarter.

Mandeln, Toast, Flohsamen, Petersilie und restlichen Knoblauch in einen elektrischen Zerkleinerer geben und zu einer feinkörnigen Masse mixen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen. Hähnchenbrüste mit einer Gabel aus dem Joghurt nehmen, nicht abstreifen und direkt in die Auflaufform legen. Die Mandelmasse darauf verteilen und leicht andrücken. In den Ofen schieben und 15 Minuten garen. Dann den Ofen ausschalten und die Hähnchenbrüste noch 5 Minuten ruhen lassen.

Hähnchenbrüste beispielsweise mit Tomatenscheiben, einem gemischten Salat oder Gemüse servieren.

\* Vollkorntoast durch die gleiche Menge gemahlene Mandeln ersetzen

\*\* geeignet für Nicht-Cholesterinsensitive

