

## Rezept 4:

# Schnelles Keto Antipasti aus dem Backofen

### Zutaten:

- › 250g Zucchini
- › 150g Champignons
- › 30g Schalotten
- › 1 Knoblauchzehe
- › 20g Balsamico-Essig
- › 40g Olivenöl
- › 1 Zweig Rosmarin
- › 100g Hähnchenbrustfilet
- › Eine Prise Salz

### Nährwerte:

- 665 kcal Kalorien
- 12g / 12% Carbs
- 34g / 33% Protein
- 54g / 54% Fett

### Zubereitung:

- Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad Umluft vor.
- Waschen Sie die Zucchini und schneiden Sie diese in flache Stücke.
- Schälen und vierteln Sie die Schalotten.
- Putzen und vierteln Sie die Champignons.
- Vermengen Sie Balsamico und Olivenöl mit dem Rosmarin sowie Knoblauch und geben Sie eine Prise Salz hinzu.
- Pürieren Sie diese Mischung und reiben Sie damit die Hähnchenbrust ein.
- Mixen Sie den Rest der Mischung zum Gemüse.
- Legen Sie das Hähnchenbrustfilet sowie das Gemüse auf ein Backblech und backen Sie alles für etwa 20 Minuten.

### Zubereitungszeit:

- Ca. 45 Minuten