

Hähnchenbrustfilet Low Carb

mit Kichererbsen, Brokkoli und Feta



20-30min



3-4 Personen

Der geriebene und angebratene Brokkoli bietet zusammen mit Kichererbsen, cremigem Feta und gerösteten Mandelblättchen ein köstliches Bett für das zarte Hähnchenbrustfilet. Ein perfektes, schnelles Low-Carb-Gericht für unbeschwerten Feierabendgenuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Mandelblättchen¹⁵
- 1 Brokkoli
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 50g Feta⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Honig
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

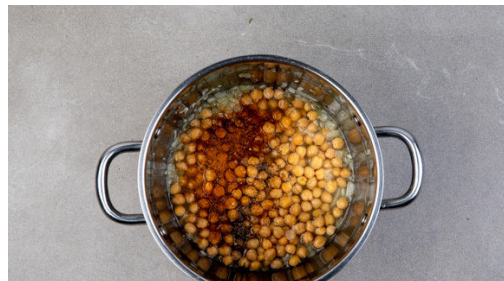
Nährwertangaben pro Portion

Energie 833kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 61.0g, Eiweiß 54.7g



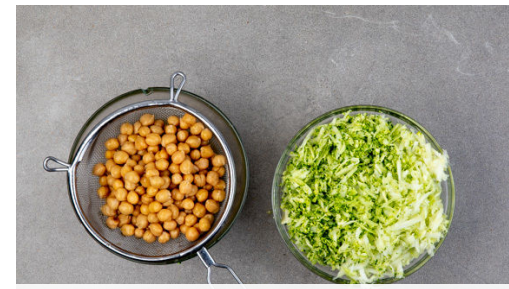
1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Mandelblättchen** in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne 1-2Min. anrösten, dabei stetig rühren, damit die **Mandeln** nicht anbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



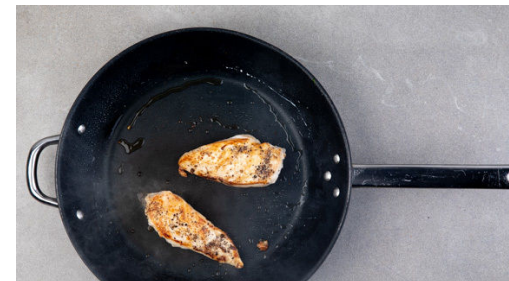
4. Kichererbsen garen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl 1-2Min. farblos anschwitzen. Zunächst 1-2TL Honig, dann die **Kichererbsen** und ca. **3/4 der Kichererbsenflüssigkeit** unterrühren. Alles einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer sowie der **Gewürzmischung** abschmecken. Bis zum Servieren warm halten.



2. Brokkoli reiben

Den **Brokkoli** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, dabei die **Kichererbsenflüssigkeit** auffangen.



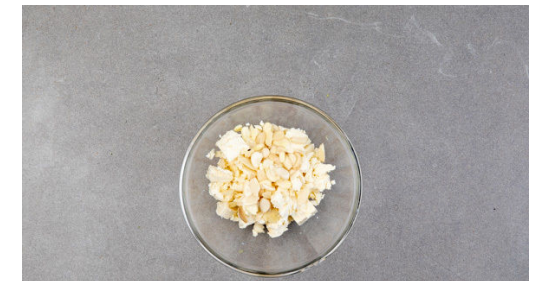
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und der Länge nach in **je 2 dünne Schnitzel** schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Anschließend im Ofen 5-8Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, gibt das **Fleisch** nach dem Braten in eine Auflaufform.



3. Brokkoli braten

Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen.



6. Feta zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. **1EL Feta** und **1EL geröstete Mandeln** für die Garnitur beiseitelegen, den **restlichen Feta**, die **restlichen gerösteten Mandeln** und den **Brokkoli** mit den **Kichererbsen** vermengen. Das **Gemüse** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit dem **Feta** und den **Mandeln** garniert servieren.