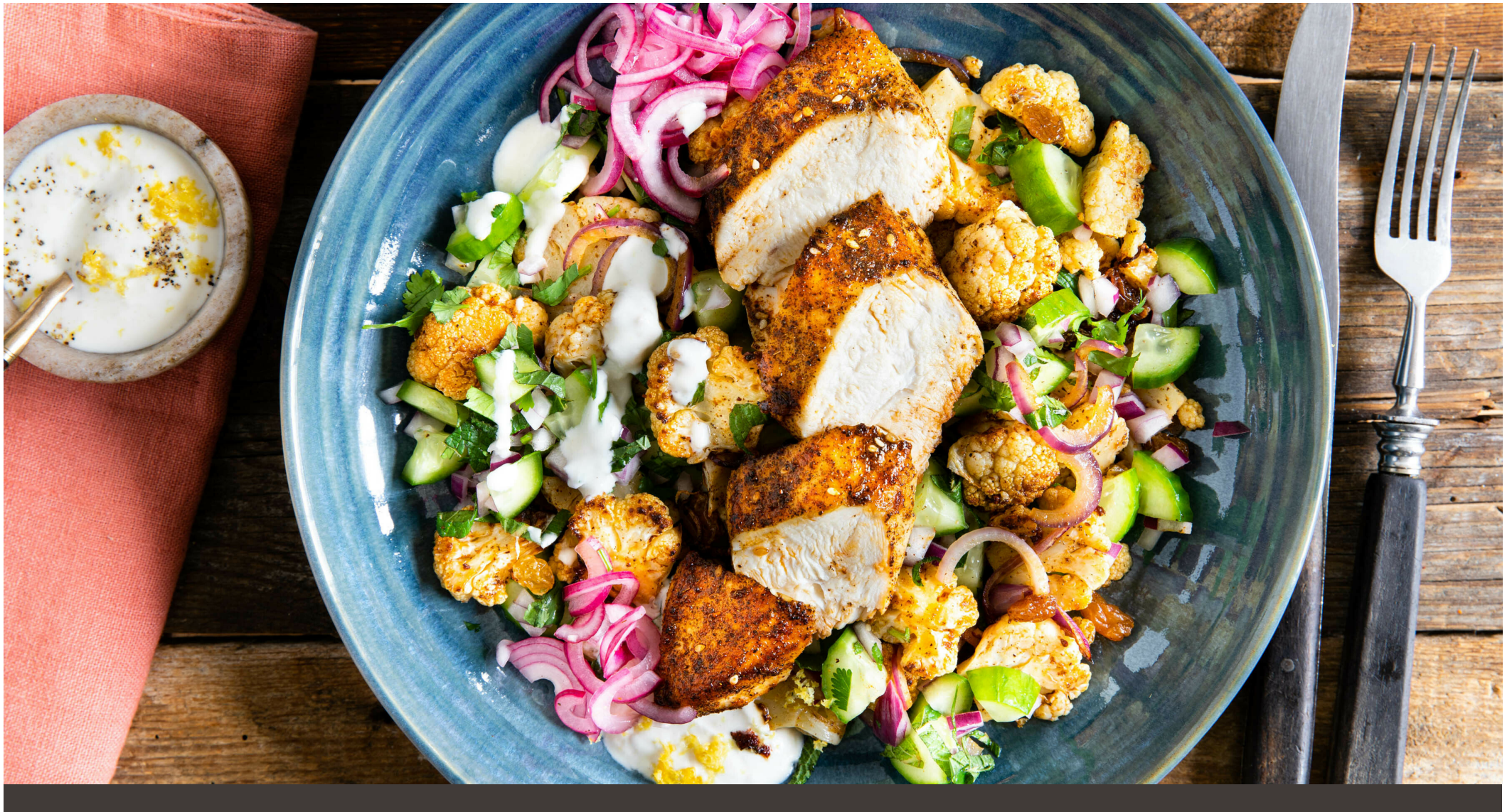




Libanesischer Hähnchenteller Low Carb

mit gebackenem Blumenkohl und Gurke



30-40min



3-4 Personen

Langeweile kommt bei diesem farnefrohen Low-Carb-Teller bestimmt nicht auf den Tisch! Blumenkohl und Hähnchen werden mit duftenden Gewürzmischungen verfeinert und im Ofen gebacken. Für den knackigen Kontrast sorgt ein Gurkensalat mit frischer Minze und Koriander. Getoppt wird unsere bunte Kreation noch mit einer cremigen Tahinisauce mit geröstetem Knoblauch. Und das Beste? Heute müssen keine Pfannen geschrubbt werden!

- 2 Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Köfte-
Gewürzmischung
- 2 Päckchen Za'atar-
Gewürzmischung ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Minigurken
- 20g Koriander & Minze
- 1 Becher Joghurt ¹
- 50g Tahini ²
- 50g Rosinen ³

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 524kcal, Fett 28.4g,
Kohlenhydrate 26.3g, Eiweiß 38.3g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Blumenkohle** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Blumenkohl** und die **1/2 der Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit den **Knoblauchzehen samt Schale** ebenfalls auf das Backblech legen. **Tipp:** Ggf. ein zweites Blech verwenden, wenn das erste zu voll ist. Das **Gemüse** und das **Fleisch** mit den **Gewürzmischungen** sowie mit 3-4EL Olivenöl vermengen und im Ofen 22-25Min. backen, bis das **Fleisch** gar und der **Blumenkohl** goldbraun ist.



Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **restlichen Zwiebeln** mit der **1/2 des Zitronensafts**, 2EL Essig, 1TL Zucker und 1/2TL Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben, dann beiseitestellen und ziehen lassen.



Die **Gurken** längs vierteln, dann in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Kräuter** und die **Gurkenwürfel** mit dem **restlichen Zitronensaft** sowie 1/2TL Salz vermengen.



Den **Knoblauch** nach ca. 10Min. Backzeit aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Den **Knoblauch** schälen und mit der **Zitronenschale**, dem **Joghurt** und dem **Tahini** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Tranchen schneiden. Die **Rosinen** mit dem **Blumenkohl** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Blumenkohl** und dem **Gurkensalat** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **ingelegten Zwiebeln** garniert servieren.