



Libanesischer Hähnchenteller Low Carb

mit gebackenem Blumenkohl und Gurke



30-40min



2 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!

- 1 Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Köfte-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Minigurke
- 10g Koriander & Minze
- 1 Becher Joghurt ¹
- 50g Tahini ²
- 25g Rosinen ³

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 652kcal, Fett 37.5g,
Kohlenhydrate 32.8g, Eiweiß 43.0g



4. Gurke schneiden

2. Gemüse und Fleisch backen

5. Sauce zubereiten

3. Zwiebeln einlegen

6. Blumenkohl verfeinern

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.