



Low Carb: Hähnchen auf Blumenkohlhummus

mit Karotte und Paprika



ca. 30min



2 Portionen

Hummus ist die perfekte Leinwand für kreative Köche: Hier kann man sich nach Lust und Laune mit unterschiedlichen Texturen, Farben und Aromen austoben. Heute präsentierst du das zarte, gebackene Hähnchenbrustfilet auf einem seidigen Blumenkohlhummus. Der milde Geschmack des Blumenkohls harmonisiert hervorragend mit der nussigen Tahinipaste und frischem Zitronensaft. Probier es aus!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 25g Kürbiskerne
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Kichererbsen
- 50g Tahini¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Sesamsamen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1011kcal, Fett 62.5g, Kohlenhydrate 53.5g, Eiweiß 50.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser aufkochen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Gemüse und Fleisch backen

Die **Paprika** und die **½ des Blumenkohls** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ des Knoblauchs**, der **½ der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und verteilen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz einreiben und auf dem Backblech mit dem **Gemüse** im Ofen in 22-25Min. goldbraun und gar backen.



3. Blumenkohl kochen

Den **übrigen Blumenkohl** mit ½TL Salz in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze in 10-12Min. weich kochen. Eine Tasse **Kochwasser** abschöpfen, dann den **Blumenkohl** in ein Sieb abgießen, abkühlen lassen und zurück in den Topf geben.



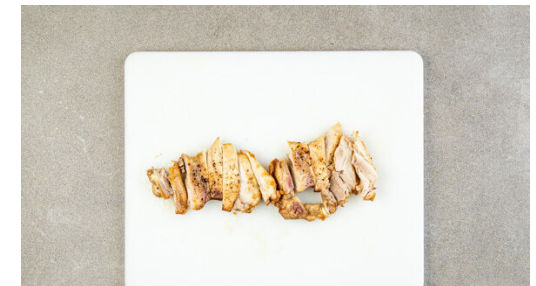
4. Zutaten vorbereiten

Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne mit 2TL Olivenöl und einer Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs in 1-2cm dicke Scheiben, und danach in dünne Stifte schneiden.



5. Hummus zubereiten

Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **übrige Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Den **Blumenkohl** im Topf mit den **Kichererbsen**, dem **Knoblauch**, dem **Tahini**, **1-2EL Zitronensaft**, ca. **2EL Kochwasser**, 2EL Olivenöl, der **übrigen Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz cremig pürieren.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** in Streifen schneiden. Den **Blumenkohlhummus** mit mehr **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Ofengemüse** und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit den **Karottenstiften** und den **Kürbiskernen** garnieren und servieren. Die **Zitronenspalten** dazu reichen.