



Ofenhähnchen auf Blumenkohlhummus

Low Carb mit Karotte und Paprika



ca. 30min



3-4 Personen

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 Hähnchenschenkelfilet auf einem seidigen Blumenkohlhummus. Der milde Geschmack des Blumenkohls harmoniert hervorragend mit der nussigen Tahinipaste und frischem Zitronensaft. Probier es aus!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 4 Hähnchenschenkelfilets
- 50g Kürbiskerne
- 2 Karotten
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 50g Tahini ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Ggf. zwei Backbleche verwenden und nach der Hälfte der Garzeit die Position der Bleche tauschen.

Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 961kcal, Fett 67.6g, Kohlenhydrate 47.0g, Eiweiß 35.6g



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**, 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und verteilen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und einer Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs in 1-2cm dicke Scheiben, und danach in dünne Stifte schneiden.



5. Hummus zubereiten

1 Zitrone halbieren und auspressen, die **übrige Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Den **Blumenkohl** im Topf mit den **Kichererbsen**, dem **Knoblauch**, dem **Tahini**, **3-4EL Zitronensaft**, ca. **50ml Kochwasser**, 4EL Olivenöl, der **übrigen Gewürzmischung** und ½TL 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.