



Gebackenes Pistazien-Bio-Hähnchen

dazu Rucola-Rosinen-Salat mit Blumenkohl



20-30min



2 Personen

Pistazien haben nicht nur eine schöne grüne Farbe, sondern auch ein ganz besonders feines Aroma. Grund genug, sie heute in einem leckeren, knusprigen Belag für dein Bio-Hähnchenfilet zu verarbeiten. Und wenn du dazu noch einen raffinierten Salat mit im Ofen gebackenen Blumenkohl servierst, hast du im Nu eine super Low-Carb-Mahlzeit auf dem Tisch!

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 25g Rosinen
- 20g Pistazienkerne ²
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Rucola

- 2EL körniger Senf ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Senf (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren
von anderen Allergenen enthalten.

Energie 596kcal, Fett 35.0g,
Kohlenhydrate 29.6g, Eiweiß 38.3g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in 2-3cm große Röschen schneiden.



Die **Pistazien** fein hacken. 2EL körnigen Senf mit 1-2EL Wasser verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen. Erst mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem Senf bestreichen und mit den **Pistazien** panieren. Das **Fleisch** während der letzten 6-7Min. Garzeit mit zum **Blumenkohl** in den Ofen geben und mitbacken.



Die **Blumenkohlröschen** mit 1 EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** sowie 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 15–20 Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



Die eingeweichten **Zwiebeln** und **Rosinen** in ein Sieb abgießen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. 2EL Olivenöl, **2EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Blumenkohl**, den **Zwiebeln**, den **Rosinen** und dem **Rucola** in einer großen Schüssel vermengen.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit den **Rosinen** in eine kleine Schüssel geben und in ausreichend lauwarmem Wasser einweichen.



Das **Pistazien-Hähnchen** mit dem **Salat** anrichten und servieren.