



V1: Gebackenes Pistazien-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 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!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 rote Zwiebel
- 25g Sultaninen ¹²
- 30g Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL körniger Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 607kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 30.7g, Eiweiß 38.8g



1. Blumenkohl schneiden

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



2. Blumenkohl rösten

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



3. Zwiebeln einweichen

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



4. Fleisch vorbereiten

Die **Pistazien** fein hacken. 2EL körnigen Senf mit 1-2EL Wasser verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in **2 dünne Schnitzel** schneiden. 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.



5. Salat mischen

Die eingeweichten **Zwiebeln** und **Rosinen** in ein Sieb abgießen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. 2EL Olivenöl, **2EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenabrieb** 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.



6. Anrichten und servieren

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