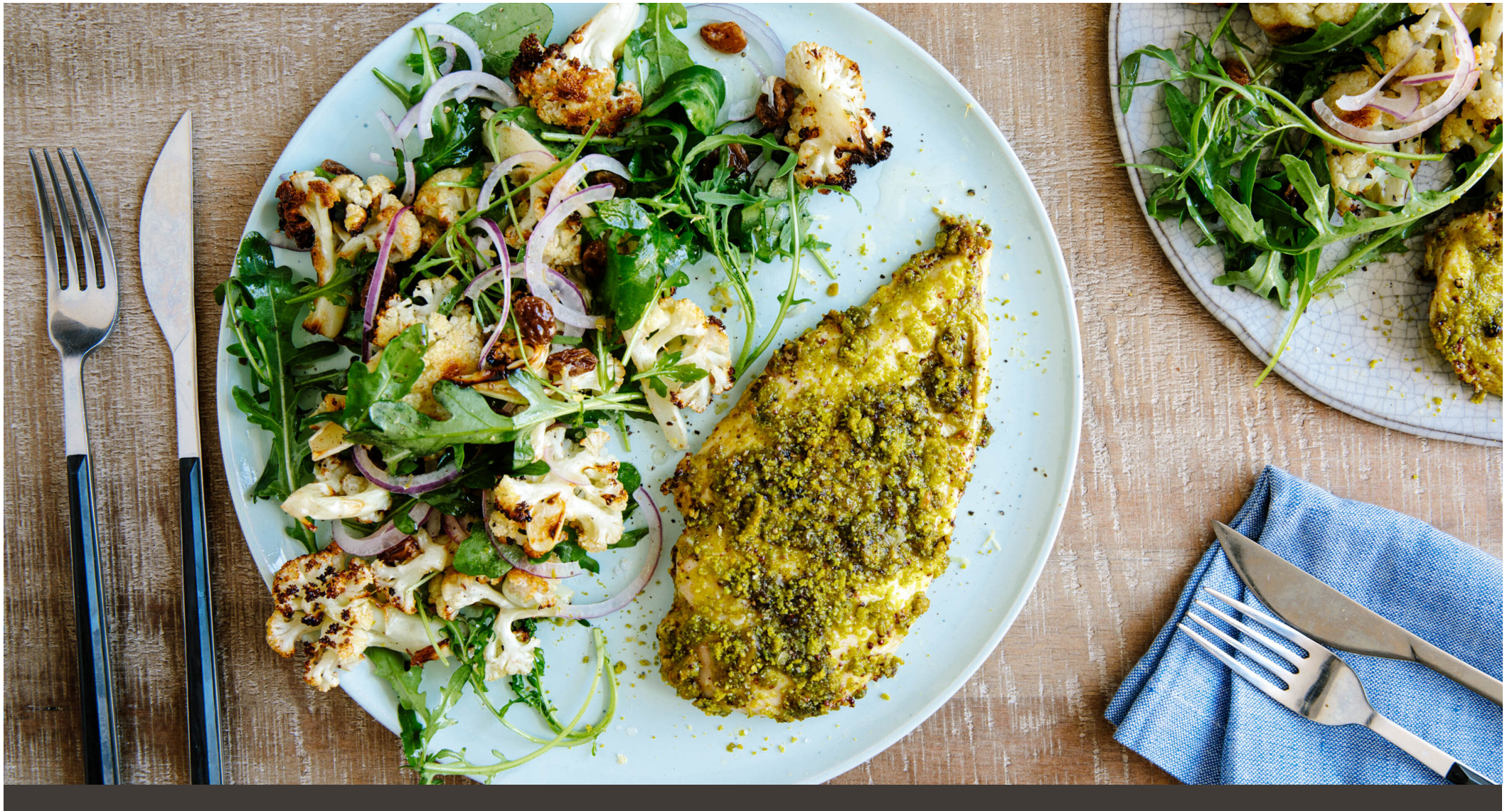


# MARLEY SPOON



## V2: Gebackenes Pistazien-Bio-Hähnchen

dazu Rucola-Rosinen-Salat mit Blumenkohl



20-30min



3-4 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!

## Was du von uns bekommst

- 2 kleine Blumenkohle
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 rote Zwiebel
- 50g Sultaninen <sup>12</sup>
- 60g Pistazienkerne <sup>15</sup>
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL körniger Senf <sup>10</sup>
- 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 554kcal, Fett 26.5g, Kohlenhydrate 22.8g, Eiweiß 7.4g



### 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 2EL Olivenöl, der **1/2 des Kreuzkümmels oder mehr nach Geschmack** sowie 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier belegten 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. 4EL 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.



### 5. Salat mischen

Die eingeweichten **Zwiebeln** und **Rosinen** in ein Sieb abgießen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. 3EL Olivenöl, **3EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenabrieb** und je 2 Prisen 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.