



Hähnchen Piri-Piri-Style

Low Carb mit Blumenkohl und gebratenem Salat



20-30min



4 Portionen

Ein super Rezept für Fans der leichten Low-Carb-Küche: Zum leicht pikanten Hähnchen, das mit Chiliflocken und Za'atar gewürzt wird, gibt es eine Gemüse-satt-Beilage aus Blumenkohl und gebratenem Romanasalat. Ein frisches Joghurtdressing mit Zitrone und köstliche Rauchmandeln ergänzen das feine Mahl!

- 2 kleine Blumenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung

- 1 Pck. Chiliflocken
- 2 Becher Joghurt ¹
- 2 Pck. Romanasalat
- 50g Rauchmandeln ³
- 25g getrocknete Cranberrys

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchendreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

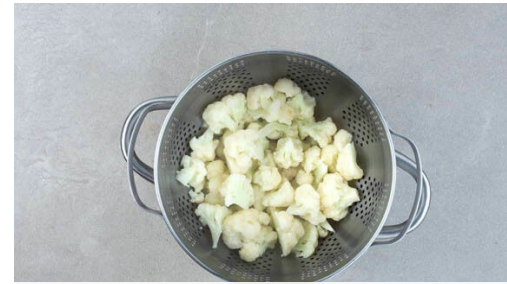
Energie 505kcal, Fett 29.0g,
Kohlenhydrate 17.4g, Eiweiß 39.1g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Blumenkohl** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. 2EL Olivenöl, **1EL Zitronensaft**, die **½ der Gewürzmischung**, **2 kräftige Prisen Chiliflocken** und je 2 Prisen Salz und Pfeffer verrühren und das **Fleisch** darin marinieren.



Den **Salat** in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Rauchmandeln** grob hacken.



Den **Blumenkohl** in ca. 2cm große Röschen schneiden, den **Strunk** grob würfeln. In das kochende Wasser geben und einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und den **Blumenkohl** ca. 2Min. sanft köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und durch ist. Anschließend auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



Den **Joghurt** mit der **Zitronenschale** verrühren und nach Geschmack mit dem **übrigen Zitronensaft**, der **restlichen Gewürzmischung** und 2 Prisen Salz verfeinern.



Den **Blumenkohl** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Salat** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Cranberrys** untermischen, dann das **Dressing** untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Salat** anrichten und mit den **Rauchmandeln** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(a73c1962d20a39dd8fd6a060ae69693f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(97482c065abc51810383a5e621666034_img.jpg\)](#) [!\[\]\(286e26b2af9a59aa685bf7e1bcf4ccd7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**