



Low Carb V2: Bio-Hähnchen Piri-Piri-Style

mit Blumenkohl und gebratenem Salat



20-30min



3-4 Personen

Ein super Rezept für Fans der leichten Low-Carb-Küche: Zum leicht pikanten Bio-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 Packungen Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 2 kleine Blumenkohle
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 25g getrocknete Cranberrys

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger oder keine Chiliflocken.

Milch (7), Sesamsamen (11), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

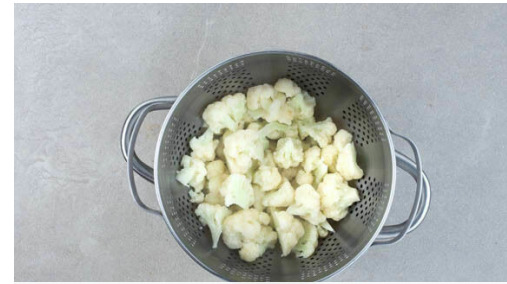
Energie 582kcal, Fett 27.6g,
Kohlenhydrate 21.9g, Eiweiß 59.0g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Blumenkohl** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen. 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.