



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

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

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.