



Hähnchenbrustfilet Low Carb

mit Kichererbsen, Brokkoli und Feta



20-30min



3-4 Personen

Der geriebene und angebratene Brokkoli bietet zusammen mit Kichererbsen, cremigem Feta und gerösteten Mandelblättchen ein köstliches Bett für das zarte Hähnchenbrustfilet. Ein perfektes, schnelles Low-Carb-Gericht für unbeschwerten Feierabendgenuss!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Brokkoli
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Päckchen Honig
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Fetakäse ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- mittelgroße ofenfeste Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Küchendreieck
- Sieb

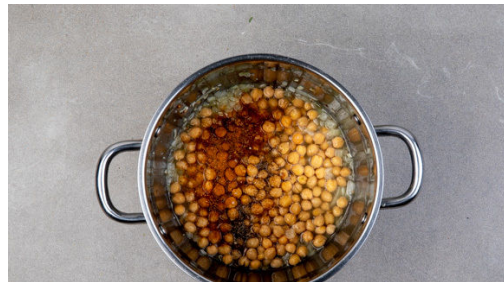
Allergene
Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

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

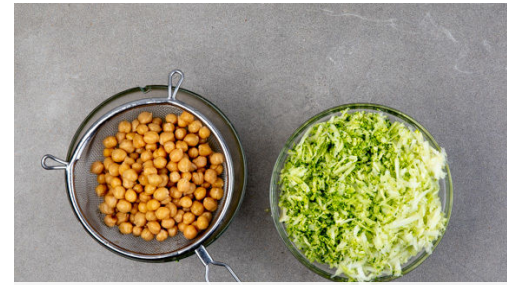
Energie 668kcal, Fett 34.8g,
Kohlenhydrate 31.5g, Eiweiß 51.6g



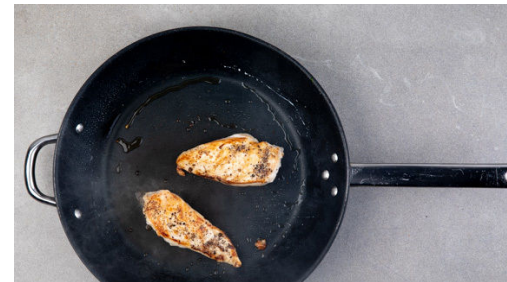
Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Mandelblättchen** in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne 1-2Min. anrösten, dabei stetig rühren, damit die **Mandeln** nicht anbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl 1-2Min. farblos anschwitzen. Zunächst den **Honig**, dann die **Kichererbsen** und ca. **3/4 der Kichererbsenflüssigkeit** unterrühren. Alles einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer sowie der **Gewürzmischung** abschmecken.



Den **Brokkoli** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, dabei die **Kichererbsenflüssigkeit** auffangen.



Das **Fleisch** der Länge nach in **je 2 dünne Schnitzel** schneiden und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1–2 Min. scharf anbraten. Anschließend im Ofen 5–8 Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, gibt das **Fleisch** nach dem Braten in eine Auflaufform.



Den **Brokkoli** in der Pfanne mit ca. 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen.



Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. **1EL Feta** und **1EL Mandeln** für die Garnitur beiseitelegen, den **restlichen Feta**, die **restlichen Mandeln** und den **Brokkoli** mit den **Kichererbsen** vermengen. Das **Gemüse** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit dem **Feta** und den **Mandeln** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6bd620f45f20291c3c3dab29f2286e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac4fcea21db844807030be74b3ff0b7a_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**