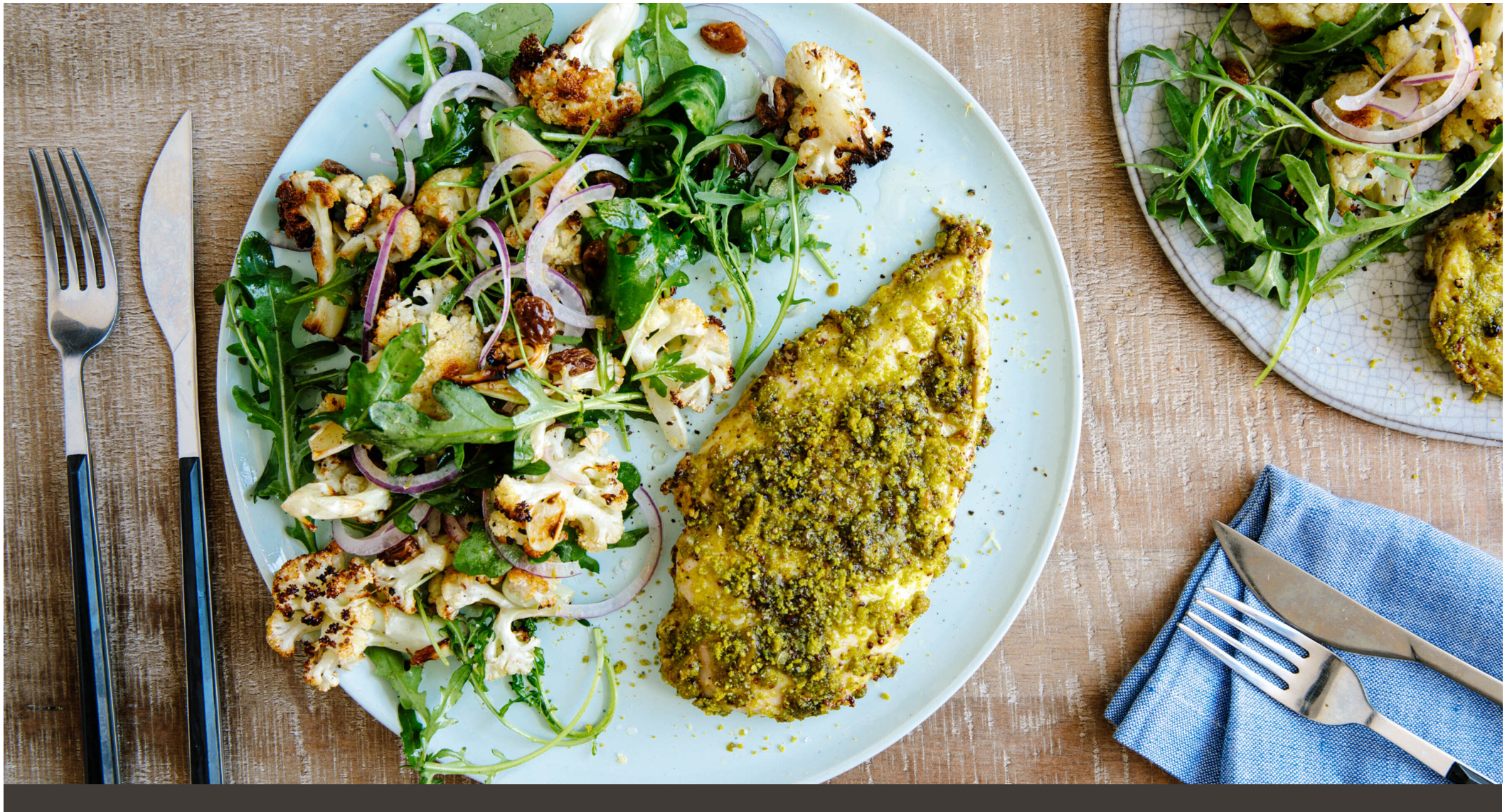




Gebackenes Pistazien-Hähnchen

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 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!

- 2 kleine Blumenkohl
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 50g Rosinen
- 40g Pistazienkerne ²
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Rucola

- 4EL 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 499kcal, Fett 28.6g,
Kohlenhydrate 21.9g, Eiweiß 35.8g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in 2-3cm große Röschen schneiden.



Die **Blumenkohlröschen** mit 2EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung 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.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit den **Rosinen** in eine kleine Schüssel geben und in ausreichend lauwarmem Wasser einweichen.



Die **Pistazien** fein hacken. 4EL körnigen Senf mit 1-2EL Wasser verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal in **2 dünne Schnitzel** schneiden. 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.



Die eingeweichten **Zwiebeln** und **Rosinen** in ein Sieb abgießen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. 3EL Olivenöl, **3EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Blumenkohl**, den **Zwiebeln**, den **Rosinen** und dem **Rucola** in einer großen Schüssel vermengen.



Das **Pistazien-Hähnchen** mit dem **Salat** anrichten und servieren.