



Hähnchenfilet Piri-Piri-Style

mit Blumenkohl und gebratenem Salat



20-30min



4 Portionen

Ein super Rezept für Fans der leichten Low-Carb-Küche mit reichlich Protein: 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-Gewürzmischung²
- 1 Pck. Chiliflocken
- 2 Becher Joghurt¹
- 2 Pck. Romanasalat
- 100g Rauchmandeln³
- 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 (1), Sesamsamen (2),
Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 570kcal, Fett 34.6g,
Kohlenhydrate 18.3g, Eiweiß 41.5g



4. Salat schneiden

2. Blumenkohl vorkochen

5. Fleisch braten

3. Dressing vorbereiten

6. Salat fertigstellen

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(9c2e8d1b5bd77cb5c9f83b7a9cff79fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f822cba4d3f2ea10b4ad95c475f0f631_img.jpg\)](#) [!\[\]\(62daf864e0e5ec08faafdb75353dbc28_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**