



Bio-Hähnchen Piri-Piri-Style

Low Carb mit Blumenkohl und gebratenem Salat



20-30min



4 Portionen

Ein super Rezept für Fans der leichten Low-Carb-Küche: Zum leicht pikanten Bio-Hähnchenfilet, 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 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

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

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

Milch (1), Sesamsamen (2),
Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 460kcal, Fett 26.7g,
Kohlenhydrate 17.4g, Eiweiß 35.0g



4. Salat schneiden

2. Blumenkohl vorkochen

5. Fleisch braten

3. Dressing vorbereiten

6. Salat fertigstellen

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**