



Bio-Hähnchenfilet Piri-Piri-Style

Low Carb mit Blumenkohl und gebratenem Salat



20-30min



2 Portionen

Ein super Rezept für Fans der leichten Low-Carb-Küche mit reichlich Protein: Zum leicht pikanten Bio-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!

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung

- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Becher Joghurt ¹
- 1 Pck. Romanasalat
- 50g Rauchmandeln ³
- 25g getrocknete Cranberrys

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 591kcal, Fett 35.8g,
Kohlenhydrate 20.3g, Eiweiß 42.3g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Blumenkohl** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. 1 EL Olivenöl, **1 EL Zitronensaft**, **½ TL Gewürzmischung**, **1 kräftige Prise Chiliflocken** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und das **Fleisch** darin marinieren.



Den **Salat** in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Rauchmandeln** grob hacken.



Den **Blumenkohl** in ca. 2cm große Röschen schneiden, den **Strunk** grob würfeln. In das kochende Wasser geben und einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und den **Blumenkohl** ca. 2Min. sanft köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und durch ist. Anschließend auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



Den **Joghurt** mit der **Zitronenschale** verrühren und nach Geschmack mit dem **übrigen Zitronensaft**, **½ TL Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verfeinern.



Den **Blumenkohl** in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Den **Salat** dazugeben und 2-3 Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die **½ der Cranberrys** untermischen, dann das **Dressing** untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Salat** anrichten und mit den **Rauchmandeln** garniert servieren.