



Bio-Hähnchenfilet Piri-Piri-Style

Low Carb mit Blumenkohl und gebratenem Salat



20-30min



2 Personen

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 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 50g Rauchmandeln³
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Becher Joghurt¹
- 25g getrocknete Cranberrys

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 579kcal, Fett 29.5g,
Kohlenhydrate 32.9g, Eiweiß 39.8g



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**, **½TL Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verfeinern.



Den **Blumenkohl** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Salat** dazugeben und 2-3Min. 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.