



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!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ²
- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Becher Joghurt ¹
- 1 Pck. Romanasalat
- 50g Rauchmandeln ³
- 25g getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Fleisch vorbereiten

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. 1EL Olivenöl, **1EL Zitronensaft**, **½TL Gewürzmischung**, **1 kräftige Prise Chiliflocken** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und das **Fleisch** darin marinieren.



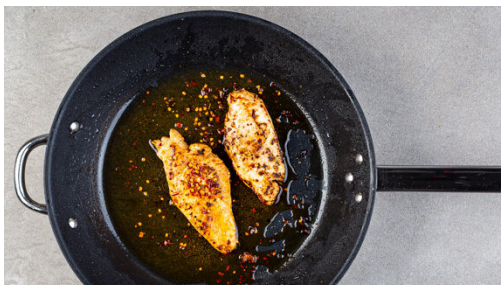
4. Salat schneiden

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



2. Blumenkohl vorkochen

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.



5. Fleisch braten

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.



3. Dressing vorbereiten

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



6. Salat fertigstellen

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.