



Bio-Hähnchenfilet Piri-Piri-Style

Low Carb 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 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

- 2 kleine Blumenkohl
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ²
- 1 Pck. Chiliflocken
- 2 Becher Joghurt ¹
- 2 Pck. Romanasalat
- 100g Rauchmandeln ³
- 25g getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große 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 574kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 18.4g, Eiweiß 41.7g



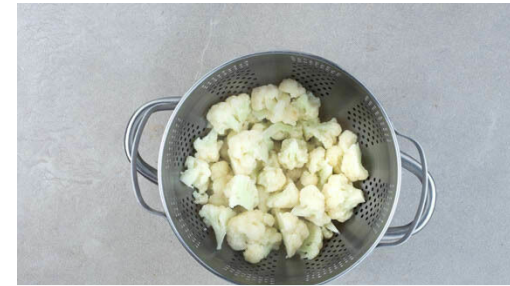
1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Blumenkohl** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. 2EL Olivenöl, **1EL Zitronensaft**, die **½ der Gewürzmischung**, **2 kräftige Prisen Chiliflocken** und je 2 Prisen 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 großen 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**, der **restlichen Gewürzmischung** und 2 Prisen Salz verfeinern.



6. Salat fertigstellen

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