



Peri-Peri-Hähnchen mit gebratenem Salat

mit Blumenkohl und Rauchmandeln



20-30min



2 Personen

Ein super Rezept für Fans der leichten Low-Carb-Küche: Zum etwas pikanten Hähnchen, das mit Chiliflocken und Dukkah gewürzt im Ofen gart, gibt es eine Gemüse-satt-Beilage aus Blumenkohl, gebratenem Romanasalat und zartem Babymangold. Ein frisches Joghurtdressing mit Limette und köstliche Rauchmandeln ergänzen das feine Mahl!

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Blumenkohl
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Packung Babymangold
- 1 Packung getrocknete Cranberrys

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Milch (7), Sesamsamen (11), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

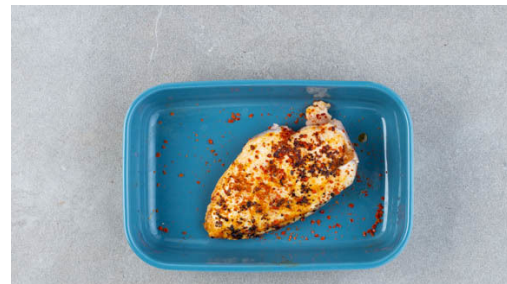
Energie 552kcal, Fett 26.9g,
Kohlenhydrate 24.4g, Eiweiß 46.9g



Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten.



Den **Blumenkohl** in ca. 2cm große Röschen schneiden und in das kochende Wasser geben. 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 eine Auflaufform geben und mit der **1/2 der Gewürzmischung** sowie den **Chiliflocken nach Geschmack** bestreuen. Im Ofen 12-15Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist. **Tipp:** Je nach Dicke des **Fleisches** kann die Garzeit variieren. Die Pfanne aufbewahren.



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



In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Blumenkohl** zum Kochen bringen. Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit dem **Limettenabrieb** verrühren und nach Geschmack mit dem **Limettensaft**, der **restlichen Gewürzmischung** und 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, den **Mangold** und 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.