



Gebackenes Pistazien-Hähnchen

dazu Rucola-Rosinen-Salat mit Blumenkohl



20-30min



2 Personen

Pistazien haben nicht nur eine schöne grüne Farbe, sondern enthalten auch viele B-Vitamine und Eiweiß. Grund genug, sie heute in einem leckeren, knusprigen Belag für dein Hähnchenfilet zu verarbeiten. Und wenn du dazu noch einen raffinierten Salat mit im Ofen gebackenen Blumenkohl servierst, hast du im Nu eine super Mahlzeit auf dem Tisch!

- 1 Blumenkohl
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Rosinen ¹²
- 1 Packung Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Rucola

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 574kcal, Fett 30.1g,
Kohlenhydrate 37.3g, Eiweiß 42.1g



Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Blumenkohl** in 2-3cm große Röschen schneiden.



Die **Pistazien** fein hacken. Den **Senf** mit 1-2EL Wasser verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und längs in **2 dünne Schnitzel** schneiden. Erst mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem **Senf** bestreichen und mit den **Pistazien** panieren. Das **Fleisch** während der letzten 6-7Min. Garzeit mit zum **Blumenkohl** in den Ofen geben.



Die **Blumenkohlröschen** mit 1EL Olivenöl, der **1/2 des Kreuzkümmels oder mehr nach Geschmack** sowie 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech 15-20Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



Die eingeweichten **Zwiebeln** und **Rosinen** in ein Sieb abgießen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Aus 2EL Olivenöl, **2EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenabrieb** sowie Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit dem **Blumenkohl**, den **Zwiebeln**, den **Rosinen** und dem **Rucola** in einer großen Schüssel vermengen.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit den **Rosinen** in eine kleine Schüssel geben und in ausreichend lauwarmem Wasser einweichen.



Das **Pistazien-Hähnchen** mit dem **Salat** anrichten und servieren.