



## 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!

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- 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.

## Allergene

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

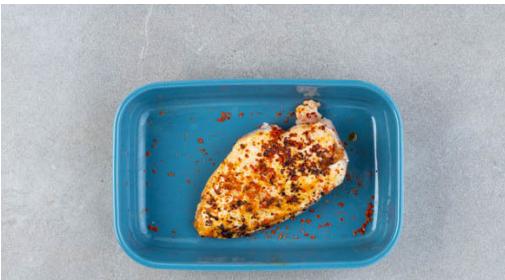
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 561kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 36.1g, Eiweiß 41.5g



### 1. Fleisch braten

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.



### 2. Fleisch garen

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.



### 3. Dressing vorbereiten

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.



### 4. Blumenkohl kochen

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.



### 5. Salat schneiden

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



### 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, 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.