



Peri-Peri-Hähnchen mit gebratenem Salat

mit Blumenkohl und Rauchmandeln



20-30min



3-4 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 ¹¹
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Blumenkohl
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 Packung Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Packung roter Babymangold
- 2 Päckchen 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.

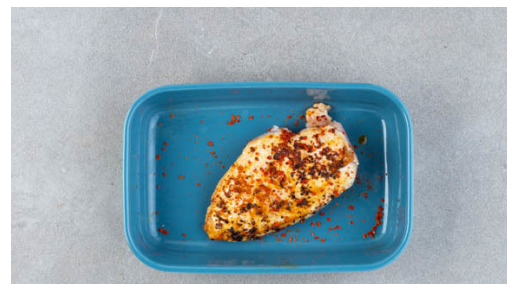
Nährwertangaben pro Portion

Energie 497kcal, Fett 25.0g, Kohlenhydrate 29.9g, Eiweiß 39.6g



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 1-2EL 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 2EL 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.