



Bio-Hähnchen mit Pistazienhaube

dazu Rucola-Rosinen-Salat mit Blumenkohl



20-30min



2 Portionen

Pistazien haben nicht nur eine schöne grüne Farbe, sondern auch ein ganz besonders feines Aroma. Grund genug, sie heute in einem leckeren, knusprigen Belag für dein Bio-Hähnchenbrustfilet zu verarbeiten. Und wenn du dazu noch einen raffinierten Salat mit im Ofen gebackenen Blumenkohl servierst, hast du im Nu eine super Low-Carb-Mahlzeit auf dem Tisch!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 25g Rosinen
- 15g Pistazienkerne²
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL körniger Senf¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Senf** (1), **Schalenfrüchte** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 516kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 27.3g, Eiweiß 33.1g



1. Blumenkohl schneiden

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



2. Blumenkohl rösten

Die **Blumenkohlröschen** mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** sowie 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 15-20Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



3. Zwiebeln einweichen

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



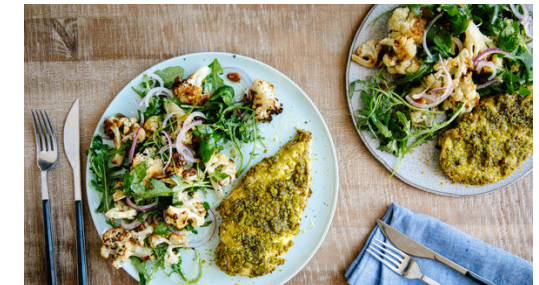
4. Fleisch vorbereiten

Die **Pistazien** fein hacken. 2EL körnigen Senf mit 1-2EL Wasser verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in **2 dünne Schnitzel** schneiden. Erst mit je 1 Prise 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 und mitbacken.



5. Salat mischen

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



6. Anrichten und servieren

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