



Piri-Piri-Hähnchen mit Blumenkohl

mit gebratenem Salat und Rauchmandeln



20-30min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung¹¹
- 25g Rauchmandeln¹⁵
- 1 Blumenkohl
- 1 Packung Romanasalat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Becher Joghurt⁷
- 50g getrocknete Cranberries

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große 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 559kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 35.6g, Eiweiß 42.0g



1. Fleisch marinieren

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Blumenkohl** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. 1EL Olivenöl, **1EL Zitronensaft**, die **1/2 der Gewürzmischung**, die **1/2 der Chiliflocken** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und das **Fleisch** darin marinieren.



4. Salat schneiden

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



2. Blumenkohl vorkochen

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. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Anschließend auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



3. Dressing vorbereiten

Den **Joghurt** mit der **Zitronenschale** verrühren und nach Geschmack mit dem **übrigen Zitronensaft**, der **restlichen Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verfeinern.



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, die **1/2 der Cranberries** untermischen, dann das **Dressing** untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Salat** anrichten und mit den **Rauchmandeln** garniert servieren.