



Piri-Piri-Hähnchen mit Blumenkohl

mit gebratenem Salat und Rauchmandeln



20-30min



3-4 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!

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung ¹¹
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 2 Blumenkohl
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 50g getrocknete Cranberrys

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- große Topf
- große Pfanne
- Küchendreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

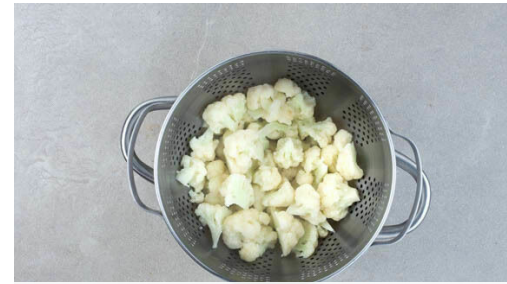
Energie 504kcal, Fett 24.0g,
Kohlenhydrate 24.4g, Eiweiß 41.4g



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



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



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.



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.



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



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, 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.