

MARLEY SPOON



Libanesischer Hähnchenteller Low Carb

mit gebackenem Blumenkohl und Gurke



30-40min



2 Personen

Langeweile kommt bei diesem farnefrohen Low-Carb-Teller bestimmt nicht auf den Tisch! Blumenkohl und Hähnchen werden mit duftenden Gewürzmischungen verfeinert und im Ofen gebacken. Für den knackigen Kontrast sorgt ein Gurkensalat mit frischer Minze und Koriander. Getoppt wird unsere bunte Kreation noch mit einer cremigen Tahinisauce mit geröstetem Knoblauch. Und das Beste? Heute müssen keine Pfannen geschrubbt werden!

Was du von uns bekommst

- 1 Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Köfte-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Minigurke
- 10g Koriander & Minze
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 50g Tahini ¹¹
- 25g Rosinen ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 652kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 32.8g, Eiweiß 43.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Blumenkohl** und die **1/2 der Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



4. Gurke schneiden

Die **Gurke** längs vierteln, dann in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Kräuter** und die **Gurkenwürfel** mit dem **restlichen Zitronensaft** sowie 1/2TL Salz vermengen.



2. Gemüse und Fleisch backen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Knoblauch samt Schale** ebenfalls auf das Backblech legen. Das **Gemüse** und das **Fleisch** mit den **Gewürzmischungen** sowie 2EL Olivenöl vermengen und im Ofen 22-25Min. backen, bis das **Fleisch** gar und der **Blumenkohl** goldbraun ist.



5. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** nach ca. 10Min. Backzeit aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Den **Knoblauch** schälen und mit der **Zitronenschale**, der **1/2 des Joghurts** und dem **Tahini** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zwiebeln einlegen

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **restlichen Zwiebeln** mit der **1/2 des Zitronensafts**, 2EL Essig, 1TL Zucker und 1/2TL Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben, dann beiseitestellen und ziehen lassen.



6. Blumenkohl verfeinern

Das **Fleisch** aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Tranchen schneiden. Die **Rosinen** mit dem **Blumenkohl** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Blumenkohl** und dem **Gurkensalat** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **eingelegten Zwiebeln** garniert servieren.