

# Pistazien-Hähnchen mit Rucola-Rosinen-Salat



## PROTEINREICH

Rezepte zum schlank werden  
und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den Blumenkohl in 2-3 cm große Röschen schneiden. Die Blumenkohlröschen mit 1 EL Olivenöl, etwas Kreuzkümmel sowie 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 15-20 Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit den Rosinen in eine kleine Schüssel geben und in ausreichend lauwarmem Wasser einweichen.
2. Die Pistazien fein hacken. Den Senf mit 1/2 EL Wasser verrühren. Das Fleisch trocken tupfen und erst mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem Senf bestreichen und mit den Pistazien panieren. Das Fleisch während der letzten 6-7 Min. Garzeit mit zum Blumenkohl in den Ofen geben und mitbacken.
3. Die eingeweichten Zwiebeln und Rosinen in ein Sieb abgießen. Die Zitronenschale abreiben, dann die Zitrone auspressen. 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1/2 TL Zitronenabrieb 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. Das Hähnchen mit dem Salat anrichten und servieren.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1/2 Blumenkohl, klein (ca. 160 g)
- 1 rote Zwiebel, klein (ca. 40 g)
- 1 EL Rosinen
- 30 g Rucola
- 25 g Pistazienkerne
- 1 TL Senf, körnig
- 180 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Zitronenfruchtsaft
- 2 EL Olivenöl
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz & Pfeffer



613 kcal  
Kalorien



22 g  
Kohlenhydrate



34 g  
Fett



54 g  
Eiweiß



10 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur<sup>scout</sup>