Rezept

Hummus-Hähnchen mit Ofen-Blumenkohl

Ein Rezept von Hummus-Hähnchen mit Ofen-Blumenkohl, am 12.10.2024

Zutaten

1	Blumenkohl (ca. 1 kg)
	Salz
1/2 TL	Ras-el-Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung, ersatzweise edelsüßes Paprikapulver)
3	Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
4 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1 Pck.	Hummus (200 g; Kühlregal)
150 g	griechischer Joghurt
1 TL	Zitronensaft
4	dünne Fladenbrote (à ca. 60 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal, 36 g F, 39 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Ein Backblech mit Backpapier belegen und in den Ofen schieben. Im Heißluftofen an den Ecken beschweren. Den Backofen auf 225° vorheizen. Den Blumenkohl waschen und in sehr kleine Röschen teilen. 3 EL Öl in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout würzen. Blumenkohlröschen zugeben und gut mit dem Öl vermischen. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und den Blumenkohl darauf gleichmäßig ausbreiten. Im heißen Ofen ca. 25 Min. garen.

2. Für den Dip in einer Schale 80 g Hummus mit dem Joghurt glatt rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer erfrischend abschmecken.

3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin pro Seite 3-4 Min. braten, salzen und pfeffern. Ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit das Blech mit dem Blumenkohl aus dem Ofen nehmen. Die Filets auf den Gemüseröschen verteilen und mit dem restlichen Hummus bestreichen. Alles im Ofen zu Ende garen. Nach Belieben die Fladenbrote in einer Pfanne kurz rösten. Hähnchen, Blumenkohl, Dip und Fladenbrote zusammen servieren.