

Culinary Medicine

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

BALLASTSTOFFREICH

VEGETARISCHE VARIANTE MÖGLICH

„Couscous“ aus Blumenkohl mit Linsen und würzigen Hähnchenstreifen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Für 2 Personen

80 g BERGLINSEN

SALZ, PFEFFER

½ BLUMENKOHL
ca. 300 g

1 ZWIEBEL

1 KLEINE KNOBLAUCHZEHE

100 g COCKTAILTOMATEN

50 g GRÜNE OLIVEN
entsteint

100 g BABY-BLATTSPINAT

20 g MANDELN

2 EL OLIVENÖL

SAFT VON ½ ZITRONE

FÜR DAS HÄHNCHEN:

200 g HÄHNCHENBRUSTFILET

1 KNOBLAUCHZEHE

1 EL OLIVENÖL

½ TL GETROCKNETER
THYMIAN

½ TL PAPRIKAPULVER
edelsüß

SALZ, PFEFFER

AUSSERDEM: REIBE ODER KÜCHENMASCHINE



MEAL REP



TO GO

FAMILIEN-
ESSENESSEN MIT
FREUNDEN

NÄHRWERTE

Pro Portion 516 kcal

41 g EIWEISS

26 g FETT

40 g KOHLENHYDRATE

7 g BALLASTSTOFFE

» Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Mit Olivenöl, Thymian und Paprikapulver verrühren. Das Fleisch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen und ziehen lassen.

» Währenddessen die Linsen in 250 ml leicht gesalzenem Wasser bei schwacher Hitze in ca. 30 Minuten bissfest kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Den Blumenkohl putzen, waschen und grob zerkleinern. In einer Küchenmaschine oder auf der Gemüseschneibe fein raspeln. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Oliven in Scheiben schneiden. Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Mandeln grob hacken.

TIPP

Für eine vegetarische Variante eignen sich Halloumi-Käse oder Tofu. Diese jeweils würfeln, wie oben beschrieben marinieren und braten.

» In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Den geriebenen Blumenkohl hinzufügen und 4 - 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen. In einer Schüssel den Blumenkohl mit den Linsen und dem übrigen Gemüse mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

» In derselben Pfanne die Hähnchenstreifen bei mittlerer bis großer Hitze braten, bis sie rundum leicht gebräunt sind.

» Zum Servieren den Blumenkohl-Couscous auf Teller verteilen und mit den Mandeln bestreuen. Die Hähnchenstreifen dazu servieren.

INFO

Der Blumenkohl-Couscous schmeckt auch kalt wunderbar und eignet sich im Sommer als Grillbeilage. Zum Grillen das Hähnchenfleisch würfeln, auf Spieße stecken, marinieren und grillen.

