



Hähnchenbrustfilet Low Carb

mit Kichererbsen, Brokkoli und Feta



20-30min



2 Personen

Der geriebene und angebratene Brokkoli bietet zusammen mit Kichererbsen, cremigem Feta und gerösteten Mandelblättchen ein köstliches Bett für das zarte Hähnchenbrustfilet. Ein perfektes, schnelles Low-Carb-Gericht für unbeschwertes Feierabendgenuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Mandelblättchen¹⁵
- 1 Brokkoli
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen Honig
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Fetakäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

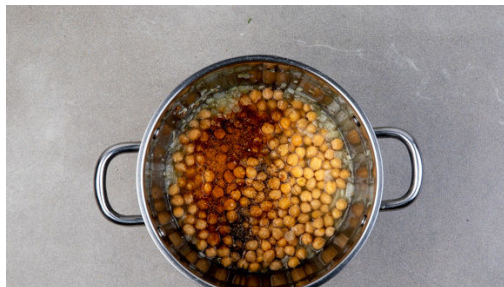
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 856.0kcal, Fett 47.5g, Eiweiß 60.3g, Kohlenhydrate 39.9g



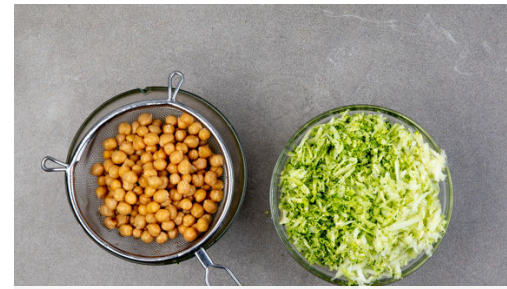
1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Mandelblättchen** in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne 1-2Min. anrösten, dabei stetig rühren, damit die **Mandeln** nicht anbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



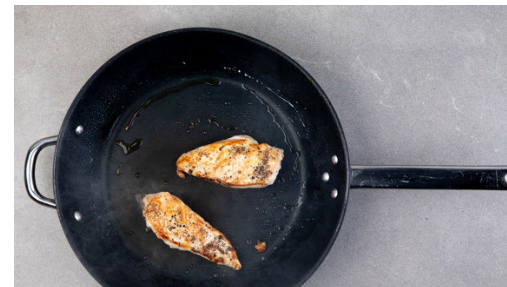
4. Kichererbsen garen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl 1-2Min. farblos anschwitzen. Zunächst den **Honig**, dann die **Kichererbsen** und ca. **3/4 der Kichererbsenflüssigkeit** unterrühren. Alles einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer sowie der **Gewürzmischung** abschmecken.



2. Brokkoli reiben

Den **Brokkoli** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, dabei die **Kichererbsenflüssigkeit** auffangen.



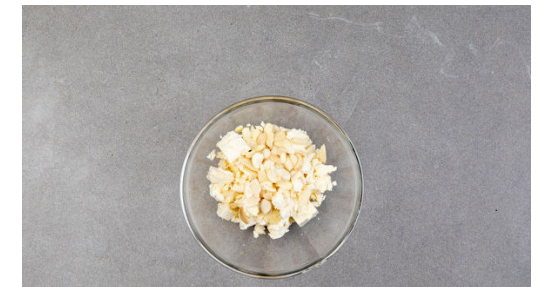
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** der Länge nach in **2 dünne Schnitzel** schneiden und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Anschließend im Ofen 5-8Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, gibt das **Fleisch** nach dem Braten in eine Auflaufform.



3. Brokkoli braten

Den **Brokkoli** in der Pfanne mit ca. 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen.



6. Feta zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. **1EL Feta** und **1EL Mandeln** für die Garnitur beiseitelegen, den **restlichen Feta**, die **restlichen Mandeln** und den **Brokkoli** mit den **Kichererbsen** vermengen. Das **Gemüse** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit dem **Feta** und den **Mandeln** garniert servieren.