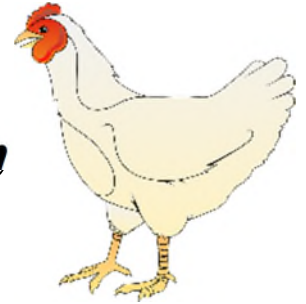


Rezept des Monats

Juni

Hähnchen auf gerösteten

Blumenkohl



Zubereitung:

Ofen mit Blech auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Blumenkohl putzen und in kleine Röschen vorbereiten. Zwiebeln halbieren, in feine Streifen schneiden. Das Gemüse mit etwas Öl, Kreuzkümmel und Cayenne vermengen, danach mit Salz und Pfeffer würzen. Danach das Gemüse auf das heiße Blech geben und 20-25 Minuten auf der mittleren Schiene rösten, nach 15 Minuten wenden.

Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern, in einer heißen Pfanne mit 1 El Öl von beiden Seiten circa 3 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf das Blech zum Blumenkohl geben und fertig garen.

Blättchen von der Petersilie zupfen und fein hacken.

Hähnchenbrust und Blumenkohl zusammen mit Petersilie bestreut servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht das
Küchenteam!



... iss einfach gut!



Zutaten

Für 2 Portionen

- 400 g Blumenkohl
- 2 Zwiebeln
- 4 El Öl
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 0.5 Tl Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer
- 2 frische Hähnchenbrustfilets
- 1 Knoblauchzehe oder Paste
- 0.5 Bund Petersilie