1A+1B Meat

Gebratener Blumenkohl mit Hähnchen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Blumenkohl ca. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Das Olivenöl in einer kleinen Schüssel mit dem Currypulver vermengen und den Knoblauch hineinpressen. Nach Geschmack etwas Pfeffer und Salz hinzufügen. Alles zu einer glatten Mischung vermengen.
2. Den Blumenkohl abgießen. Eine große Pfanne oder Sautierpfanne auf den Herd stellen und das Hähnchenfilet ca. 3 Minuten braten, dann Blumenkohl und Tomatenwürfel hinzufügen und die Öl-Kräuter-Mischung einrühren.
3. Das Ganze noch ca. 3 Minuten braten. Zum Schluss die fein gehackte Petersilie hinzufügen.

Zutaten

- [ ] 120 g Hähnchenfilet, in Würfeln
- [ ] 100 g Blumenkohlröschen
- [ ] 1 Tomate, in Spalten und ohne Kerne
- [ ] 0.5 Knoblauchzehe
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Petersilie, fein gehackt
- [ ] 1 TL Currypulver
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**348 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**22 g**
Eiweiß	**30 g**