

Hähnchen mit geröstetem Karfiol



Zutaten:

400 g Karfiol, 2 Zwiebeln, 4 El Öl, 1 TI Kreuzkümmel (gemahlen), ½ TI Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, 2 Hähnchenbrustfilets (à 180 g), 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, 2 El Tahini (Sesampaste)
½ Bund Petersilie

Zubereitung:

Ofen mit Blech auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Karfiol putzen und in kleine Röschen teilen. Zwiebeln halbieren, in feine Streifen schneiden. Gemüse mit 1 El Öl, Kreuzkümmel und Cayenne vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das heiße Blech geben und 20-25 Minuten auf der mittleren Schiene rösten, dabei nach 15 Minuten wenden.

Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern, in einer heißen Pfanne mit 1 El Öl von beiden Seiten 3-4 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf das Blech zum Karfiol geben und zu Ende garen.

Zitrone auspressen. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 4 El Zitronensaft, Knoblauch, Tahini und 2 El Öl gründlich miteinander verrühren. Mit Salz würzen. Blättchen von der Petersilie zupfen und fein hacken. Hähnchenbrust und Karfiol zusammen mit Sauce und Petersilie bestreut servieren.

Gutes Gelingen 😊