



1A+1B

Fleisch

Gebratenes Hähnchenfilet mit Blumenkohl, Brokkoli und Gremolata

Zubereitungszeit
25 minutenPortionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Brokkoli und Blumenkohl ca. 5 Minuten kochen oder dämpfen. In der Zwischenzeit die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet rundherum goldbraun und gar braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Blumenkohl und Brokkoli abgießen und vorsichtig mit dem Hähnchenfilet mitbraten bis sie leicht Farbe bekommen. Mit Pfeffer und Salz würzen. In der Zwischenzeit die Petersilie grob hacken und den Knoblauch pressen. Die Gremolata herstellen, indem das restliche Olivenöl mit Zitronensaft, Zitronenzeste, Petersilie und Knoblauch vermengt wird. Mit Salz abschmecken. Die Avocado in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse und dem Hähnchenfilet servieren. Mit der Gremolata abschließen.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet
- ☐ 100 g Brokkoliröschen
- ☐ 50 g Blumenkohlröschen
- ☐ ¼ Avocado
- ☐ 1½ EL Olivenöl
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ 1 TL Zitronenzeste
- ☐ 1 EL frische glatte Petersilie
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	404 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Fett	26 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	32 g