

ALLTAGS
CHEF

by **Tefal**



Hähnchen-Gemüse-Pfanne

MIT BLUMENKOHLCOUSCOUS & FETA

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

+ 15 Min. Garen

ZUTATEN:

4 EL Olivenöl

Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone

2 TL Garam Masala (ind. Gewürzmischung)

2 TL Agavendicksaft (oder Ahornsirup)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Zwiebel (in Würfeln)

700 g Hähnchenbrustfilet (in mundgerechten Stücken)

½ Blumenkohl (ca. 600 g)

½ Bund grüner Spargel (250 g)

je ½ rote und gelbe Paprikaschote (in feinen Streifen)

2 Frühlingszwiebeln (in feinen Ringen)

180 g Schafskäse (in kleinen Würfeln)



ZUBEREITUNG:

1 2 EL Olivenöl, ½ TL Zitronenschale, 2 TL Zitronensaft, 1 TL Garam Masala, Agavendicksaft und ½ TL Salz verquirlen. Das Hähnchen mit der Marinade mischen und beiseitestellen. Ofen auf 75 °C Umluft vorheizen.

2 Gemüse waschen. Blumenkohlröschen ablösen und auf der groben Gemüsereibe reiben. Spargel putzen, schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Eine Tefal Pfanne erhitzen. Sobald sich das Thermo-Signal einheitlich dunkelrot färbt, das Fleisch samt Marinade bei starker Hitze 5 Min. anbraten. Anschließend in einer Auflaufform im Ofen warmhalten.

3 Zwiebelwürfel, restliches Öl und übriges Garam Masala bei mittlerer Hitze andünsten. Spargel und Paprika hinzufügen und bei starker Hitze 2 Min. anbraten. Temperatur reduzieren und das Gemüse mit aufgelegtem Deckel 3 Min. schmoren. Eine weitere Pfanne erhitzen und die Blumenkohlbrösel darin bei starker Hitze 3 Min. anbraten. Salzen und pfeffern.

4 Das Schmor Gemüse salzen und pfeffern und die Schmorflüssigkeit kurz verkochen lassen.

5 Den Blumenkohl Couscous mit dem Gemüse mischen. Das Hähnchen samt ausgetretenem Fleischsaft mit den Frühlingszwiebeln und dem Schafskäse unterheben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.