



## ORIENTAL CAULIFLOWER-BOWL MIT ZITRONEN-HUHN



Für 4 Personen

### ZUTATEN

1 Kopf Blumenkohl  
5 EL Olivenöl  
1 TL Raz-el-Hanout  
2 Hähnchenfilets (à ca. 200 g)  
1 Bio-Zitrone  
50 ml Olivenöl  
1 Bund frischer Koriander

### für den Petersilien-Salat:

1 Tasse Kichererbsen- oder  
Dinkel-Couscous  
1 Handvoll Cherrytomaten  
½ Gurke  
1 Frühlingszwiebel  
1 großer Bund Petersilie  
Rotwein- oder Apfelessig  
saft von ½ Bio-Zitrone  
Olivenöl  
Salz  
frisch gemahlener,  
schwarzer Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Blumenkohl gründlich waschen und Röschen abtrennen. Diese mit Olivenöl, Raz-el-Hanout, Salz und Pfeffer in einer Schüssel marinieren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, dabei die Hälfte des Backbleches freilassen.

Hähnchenfilet in eine ofenfeste Form legen. Zitrone heiß waschen, nach Belieben etwas Zeste abreiben und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben nun auf das Fleisch legen. Olivenöl darübergeben und die Form neben den Blumenkohlröschen auf das Backblech stellen.

Auf Einschubhöhe 3 bei 180°C CircoTherm® Heißluft ca. 30-35 Minuten backen.

Für den Salat, Petersilie, Frühlingszwiebel, Tomaten und Gurke gründlich waschen. Tomaten halbieren und Gurke in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Frühlingszwiebel hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Saft einer halben Zitrone, Essig, Öl sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



## ORIENTAL CAULIFLOWER-BOWL MIT ZITRONEN-HUHN

### ZUTATEN

350 g Kichererbsen  
(aus dem Glas)  
4 EL Sesammus  
100 ml stilles Wasser  
Saft von 1 Bio-Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
1 Prise gemahlener oder ganzer  
Kreuzkümmel

### ZUBEREITUNG

Für den Hummus Kichererbsen in einem Sieb gründlich waschen und in einem Mixer mit Zitronensaft, geschälter Knoblauchzehe, Sesammus, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Wasser cremig pürieren.

Alle Komponenten des Gerichts gleichmäßig auf Schüsseln neben- oder übereinander verteilen. Hähnchenfilet entweder mit zwei Gabeln zerreißen oder mit den Händen etwas zerrupfen. Koriander waschen, grob hacken und damit garnieren.