

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

HÜHNCHEN MIT BLUMENKOHL

Wer nach einem schnellen leckeren Gericht sucht, ist hier genau richtig. Und ich kann sagen, dass gebratener Blumenkohl inzwischen zu meinen absoluten Favoriten zählt. Es geht super schnell und schmeckt einfach klasse. Ein einfaches Gericht, das keinen großen Aufwand macht, aber nicht trivial im Geschmack daher kommt. Probier' es doch einfach mal aus.



ZUTATEN

- ca. 400 g Hühnerbrust(filets)
- 1 mittlerer Blumenkohl
- 20 g Butter
- 2-3 EL Butterschmalz
- 4 EL geriebenen Parmesan
- Gewürze (bei mir Salz, Paprika, Muskatnuss und ggfs. Kurkuma)

Ratzfatz fertig und lecker!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und danach klein schneiden (kleine Scheibchen). In Butterschmalz anbraten und gewürzt bissfest garen.

SCHRITT 2

Hähnchenbrust in einer Pfanne anbraten oder (wie bei mir) in der Heißluftfritteuse für ca. 20 min bei 170 Grad garen.

SCHRITT 3

Hähnchen und Blumenkohl auf einem Teller anrichten, mit Parmesankäse bestreuen und mit einem Stückchen Butter garnieren.