

Blumenkohl mit Hähnchen und Schnittlauchquark

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Blumenkohl
1 große Zwiebel
5 EL Rapsöl
200 g Magerquark
400 g Hähnchen
15 g Schnittlauch
Pfeffer, Salz, Kräutersalz,
geräucherter Paprika,
Muskat, edelsüßer Paprika



Zubereitung:

- Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen
- Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden
- eine Marinade aus Rapsöl (4 EL), Paprika edelsüß, geräuchertem Paprika, Kräutersalz, Pfeffer und Muskat herstellen
- die Marinade über den Blumenkohl geben, vermengen und ca. 10 min ziehen lassen
- den Blumenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für 20 – 25 min auf der mittleren Schiene bei 200 °C Ober- und Unterhitze garen > nach etwa 15 min wenden
- in der Zwischenzeit den Magerquark cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die frischen Kräuter zufügen
- das Hähnchen salzen und pfeffern und in einer heißen Pfanne mit 1 EL Öl von beiden Seiten braten
- zum Schluss alles auf einem Teller anrichten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 345 kcal

Protein: 34 g

Fett: 20 g

Kohlenhydrate: 7 g