Blumenkohl-Kichererbsen-Salat mit Poulet

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 35 min
Aktivzeit: 35 min
Einfach

Zutaten

für 4 Personen

500 g	Oberschenkel-Steaks ohne Knochen vom Schweizer Poulet
1	rote Peperoni
1 EL	HOLL-Rapsöl
700 g	Blumenkohl
	Salz
0.5 dl	Gemüsebouillon
1 Briefchen	Safranpulver
200 g	saurer Halbrahm
1 EL	Zitronensaft
2 EL	kaltgepresstes Rapsöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Dose	Kichererbsen (Abtropfgewicht 250 g)
0.5 Bund	Dill
0.5 Bund	glatte Peterli
0.5 Bund	Schnittlauch

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

449	kcal
33 g	Eiweiss
18 g	Kohlenhydrate
26 g	Fett

Glutenfrei
enthält Laktose
Low Carb

Die Kichererbsen kann man durch gekochte Borlotti- oder Kidney-Bohnen ersetzen. Auch Linsen eignen sich für den Salat.

Zubereitung

1. Peperoni halbieren und Stiel sowie Kerngehäuse entfernen. Peperoni in feine Streifen und anschliessend in kleine Würfel schneiden.

2. Das Fleisch in etwa 2 × 2 cm grosse Stücke schneiden und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

3. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch und Peperoni darin etwa 5 Minuten braten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

4 Blumenkohl rüsten und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann abgiessen und abtropfen lassen.

5 Gemüsebouillon erwärmen und den Safran darin auflösen. In einer Schüssel Safran-Bouillon, sauren Halbrahm, Zitronensaft und Öl verrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Kichererbsen in ein Sieb abgiessen, unter kaltem Wasser gründlich spülen und abtropfen lassen.

7 Dill und Peterli hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

8 Poulet mit Peperoni, Blumenkohl, Kichererbsen und Kräuter zur Sauce geben, mischen und wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den Salat auf Tellern anrichten und servieren.