

Blumenkohl-Kichererbsen-Salat mit Poulet



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.