

## *Hähnchen mit geröstetem Blumenkohl*

### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Blumenkohl
- 2 Zwiebeln
- 4EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1TL Kreuzkümmel gemahlen
- ½ TL Cayennepfeffer
- Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- 2EL Tahin (Sesampaste, z. B. von Rapunzel)

### Zubereitung:

Ofen mit Blech auf 180°C (Umluft) vorheizen. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Zwiebeln halbieren, in feine Streifen schneiden.

Gemüse mit 1 EL Olivenöl, Kreuzkümmel und Cayenne vermengen.

Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Auf das heiße Blech geben und 20-25 Minuten auf der mittleren Schiene rösten, dabei nach 15 Minuten wenden.

Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern, in einer heißen Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten 3-4 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf das Blech zum Blumenkohl geben und zu Ende garen.

Zitrone auspressen. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 4 EL Zitronensaft, Knoblauch, Tahin und 2 EL Olivenöl miteinander verrühren.

Mit Meersalz abschmecken. Petersilie fein hacken.

Hähnchenbrust und Blumenkohl zusammen mit Sauce und Petersilie bestreut servieren.

## *Guten Appetit!*