



# HÄHNCHENBRUST MIT AVOCADO-BLUMENKOHLSAMPF

## Zutaten für 4 Personen

600 g frischer Blumenkohl  
1 Zwiebel  
50-80 g getrocknete Tomaten  
2 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
500 g Hähnchenbrustfilet  
3 EL Zitronensaft  
80 ml Milch (3,5 % Fett)  
80 ml Gemüsebrühe  
½ reife Avocado  
100 g Feta  
2 EL Schnittlauch-Röllchen



## So geht's:

- 1) Blumenkohl, putzen, waschen, in Röschen teilen und in wenig Salzwasser sehr weich garen (ca. 10 Min.), abgießen
- 2) Währenddessen Zwiebel schälen und klein würfeln, Tomaten in kleine Stücke hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Tomaten für 2 Min. andünsten, salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen.
- 3) Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern. Restliches Öl in die Pfanne geben, Fleisch von jeder Seite ca. 8 Min. braten. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Deckel auf die Pfanne, Pfanne beiseite ziehen und das Fleisch durchziehen lassen.

- 4) Milch mit Brühe erwärmen, Kern aus der Avocado entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben. Blumenkohl und Avocadofruchtfleisch in eine Schüssel geben, mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Dabei die warme Milchbrühe zugießen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5) Den Stampf auf die Teller verteilen, Hähnchenbrust darauflegen, Darüber die Zwiebel-Tomaten-Mischung und zerbröselten Feta.

Mit Schnittlauch-Röllchen garnieren.