



Kurkuma-Knoblauch-Poulet

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

2 Limetten

4 Knoblauchzehen

3 EL gemahlene geschälte Mandeln

2 TL Kurkuma

½ TL Salz

3 EL HOLL-Rapsöl

4 Pouletbrüstchen

1,5 dl Rahm

½ Bund Koriander

Backofen auf 180 °C vorheizen. Von den Limetten die Schale fein abreiben.

Knoblauch dazupressen. $\frac{2}{3}$ der Mandeln, Kurkuma, Salz und Öl dazugeben und alles gut mischen. Pouletbrüstchen kalt abspülen, trocken tupfen und halbieren. Fleisch zur Kurkuma-Würzpaste geben, alles gut mischen. In eine ofenfeste Form legen. Rahm darübergießen. Im Ofen ca. 20 Minuten durchbraten.

Koriander hacken. Mit restlichen Mandeln mischen. Kurz vor dem Servieren über das Fleisch streuen. Dazu passt Parfümreis.

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten

+ ca. 20 Minuten im Ofen garen

Pro Person ca. 29 g Eiweiss, 32 g Fett,

3 g Kohlenhydrate, 1700 kJ/420 kcal