



## Piccata

Wer hätte gedacht, dass in nur 30 Minuten ein so leckeres und vollwertiges Gericht entstehen kann? Unsere italienische Piccata bringt mit seinen zitronigen Aromen echtes Urlaubsfeeling auf den Teller. Kombiniert mit einem Low-Carb Püree aus Blumenkohl und einer feinen Kapernsoße, ist es ein einfach leckeres Gericht zum Feierabend.

**Gesamtzeit:** 30 Minuten

**Zutaten (für 2 Portionen)**

- 250 g Blumenkohl
- 500 g Hähnchenschnitzel (alternativ: Tofu oder Lupinen Steaks)
- 2 EL Mehl
- 1 EL Schmand (alternativ: veganer Schmand oder veganer Quark mit Zitrone)
- Etwas Öl zum Anbraten
- 250 ml Hühnerbrühe (alternativ: Gemüsebrühe)
- 2 EL Kapern
- 1 Zitrone
- 1 TL Stärke
- Salz & Pfeffer
- etwas gehackte Petersilie

**1** Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in Salzwasser kochen. Fleisch waschen, trockentupfen und parieren (Sehnen und Fett entfernen). Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. (Vegane Alternative nur würzen.)

**2** Blumenkohl abgießen, sobald er gar ist, aber 2 EL des Wassers auffangen. Blumenkohl zusammen mit Wasser und Schmand pürieren. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenschnitzel bzw. Alternative von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und Brühe sowie Kapern hineingeben. Zitrone halbieren

und den Saft einer halben Zitrone mit der Stärke verrühren. Das Zitronengemisch in die Pfanne geben und die Soße kurz köcheln lassen.

**4** Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Fleisch zurück in die Pfanne geben. Alles noch einmal erhitzen und anschließend zusammen mit dem Blumenkohlpüree servieren. Zum Schluss die gehackte Petersilie darüber geben.

**Tipp:** Wer komplett auf Kohlehydrate verzichten möchte, lässt das Panieren weg und dickt die Soße mit etwas Quarkmehl an.

**Guten Appetit!**