



Waldorf-Salat mit Hähnchen und Apfel



30-40min



2 Personen

Heute haben wir für dich einen Salat aus zarter Hähnchenbrust, gerösteten Walnüssen, knackigem Fenchel und Sellerie zusammengestellt. Die selbst gemachten Croûtons verleihen dem Salat das gewisse Etwas, und die saftigen Apfelscheiben sorgen für eine Extraportion Vitamine.

Was du von uns bekommst

- gemischter Salat
- Hähnchenbrustfilet
- rustikales Baguettebrötchen^{1,7,11,13}
- Fenchelknolle
- Knoblauchzehe
- Apfel
- Walnusskerne¹⁵
- Stangensellerie⁹
- Joghurt⁷
- unbehandelte Zitrone
- frische Petersilie & Schnittlauch

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Pfanne
- Küchenreibe
- Kochtopf mit Deckel
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Sesamsamen (11), Lupinen (13), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 555kcal, Fett 16.3g, Kohlenhydrate 52.6g, Eiweiß 42.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf ausreichend Wasser für das **Hähnchen** zum Kochen bringen. Den **Apfel** entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Sellerie** in dünne, schräge Scheiben schneiden. Den **Fenchel** halbieren, den Strunk entfernen und den **Fenchel** ebenfalls in Scheiben schneiden.



2. Hähnchen kochen

Die **Knoblauchzehe** schälen und 2-3Min. im kochenden Wasser kochen. Das **Hähnchen** hinzufügen und ca. 3Min. mitkochen, dann bei niedriger Hitze abgedeckt ca. 12-14Min. ziehen lassen. Sobald das **Hähnchen** gar ist, das Wasser abgießen und das **Fleisch** beiseitestellen.



3. Croûtons zubereiten

Währenddessen die **Walnüsse** in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Hitze ca. 3-4Min. ohne Fett anrösten. Vom Herd nehmen und beiseitestellen. Das **Brötchen** in ca. 1-2cm große Stücke schneiden oder reißen und mit 1-2TL ÖL, Salz und Pfeffer würzen. Die **Brötchenstücke** auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 8-10Min. rösten, bis sie knusprig sind.



4. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie** ohne die harten Stängel und den **Schnittlauch** fein hacken. Die **1/2 der Kräuter** mit dem **Joghurt**, **1-2EL Zitronensaft**, **1EL Zitronenabrieb** und 1EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salat mischen

Die **Apfelstücke**, den **Sellerie** und den **Fenchel** mit dem **gemischten Salat** vermengen. Die **1/2 der Walnüsse** und ca. **2/3 des Dressings** untermischen.



6. Hähnchen schneiden

Das **Hähnchen** in ca. 2-3cm breite Scheiben schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Das **restliche Dressing** darüberträufeln, die **restlichen Walnüsse, Kräuter** und **Croûtons** darüberstreuen und servieren.