



## Hähnchen-Salat mit Nektarine

dazu grüne Bohnen und Mandeln

20-30Min.



3-4 Personen

Die Nektarine ist eine enge Verwandte des Pfirsichs und versüßt dir mit ihrer saftigen Konsistenz und ihrem süß-fruchtigen Geschmack die Stunden, denn Nektarinen sind fast fettfrei und kalorienarm. Aber auch für herzhafte Gerichte hat die Frucht einiges drauf! Probier es aus und serviere sie mit diesem saftigen Hähnchensalat mit grünen Bohnen und Mandeln!

## Was du von uns bekommst

- 3 Nektarinen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Romanasalat
- 50g Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 2 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 10g Karibische Gewürzmischung
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 500g grüne Bohnen

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 625.0kcal, Fett 27.7g, Eiweiß 42.8g, Kohlenhydrate 45.7g



### 1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das **Hähnchen** mit 1-2EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** einreiben und kurz ziehen lassen. Den **Salat** bis auf den Strunk in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Nektarinen** halbieren, den Stein entfernen und in feine Streifen schneiden.



### 2. Mandeln rösten

Die **Mandeln** bei mittlerer Hitze ohne Öl in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne ca. 2-3Min. goldbraun rösten. **Vorsicht**, die **Mandeln** können schnell anbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, sie dunkeln sonst noch nach. Die Pfanne beiseitestellen.



### 3. Hähnchen braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend, leicht gesalzenes Wasser für die **Bohnen** aufsetzen. Die Pfanne erneut mittelhoch erhitzen und das **Hähnchen** von jeder Seite ca. 1-2Min. goldbraun anbraten, im Anschluss für ca. 10-15Min. im Ofen garen, bis das Fleisch gar ist.



### 4. Brot rösten

Die **Brötchen** in ca. 1cm große Würfel schneiden und auf einem zweiten, mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Mit 1-2EL Olivenöl und Salz mischen und ca. 5-6Min. im Ofen goldbraun rösten.



### 5. Bohnen kochen

Währenddessen die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren. Im kochenden Wasser ca. 2-3Min. bissfest kochen, dann durch ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Tipp: Wer die Bohnen nicht so knackig mag, verlängert die Kochzeit um einige Minuten.



### 6. Dressing mischen

Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** dann halbieren und auspressen. **1-2TL Zitronenabrieb** mit je 1-2EL Olivenöl und Wasser verrühren. Mit Salz, Zucker und **Zitronensaft** abschmecken. **Bohnen**, **Nektarinen** und **Salat** mit dem **Dressing** mischen. Die **Hähnchenbrust** in schräge Streifen schneiden und mit **Salat**, **Lauchzwiebeln**, **Mandeln** und **Brotwürfeln** serv...