



Rosmarinhähnchen mit Cashews

auf Rote-Bete-Apfel-Salat



20-30min



2 Personen

Farbenfroh lächelt dich heute dein Essen an, das dich mit aromatischen Kräutern, zarter Hähnchenbrust, einem knackigen Rote-Bete-Apfel-Salat und gerösteten Cashews einfach nur satt und glücklich machen möchte. Lass es zu und probier es aus!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 20g frische Petersilie, Thymian & Rosmarin
- 1 Apfel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

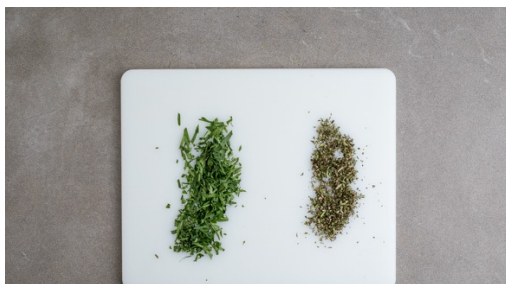
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 485kcal, Fett 14.4g, Kohlenhydrate 38.8g, Eiweiß 42.9g



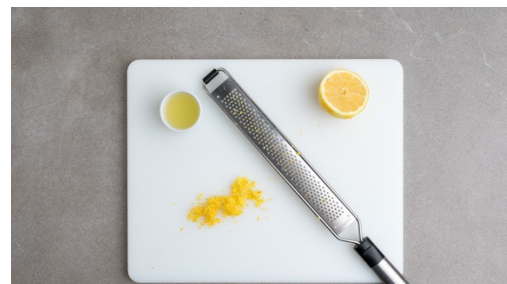
1. Kräuter hacken

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rosmarin-** und die **Thymianblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Petersilienblätter** ebenfalls von den Stängeln zupfen und hacken, separat beiseitestellen.



4. Apfel vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Mit **1-2EL Zitronensaft** und **1-2TL Zitronenabrieb** vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann mehr **Zitronensaft** und **-schale** verwenden.



2. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Rote Bete schneiden

Die **Rote Bete** in ca. 0,5cm dicke Scheiben, diese dann in Stifte schneiden. Die **Rote Bete** mit dem **Apfel** und der **Zwiebel** vermengen. Den **Salat** mit Salz, Pfeffer, 1-2TL Olivenöl und nach Geschmack mit 1-2TL Essig abschmecken. Die gehackte **Petersilie** untermischen.



3. Hähnchen braten

Das **Hähnchen** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl für 1-2Min. von jeder Seite scharf anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen, **Thymian** und **Rosmarin** darüber verteilen und für 8-12Min. im Ofen garen. Die Pfanne erneut erhitzen und die **Cashewkerne** ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten.



6. Anrichten

Das **Hähnchen** in ca. 1-2cm dicke, schräge Scheiben schneiden. Auf dem **Rote-Bete-Apfel-Salat** anrichten und mit **Cashewkernen** garniert servieren.