



Rosmarinhähnchen mit Cashews

auf Rote-Bete-Apfel-Salat



20-30min



3-4 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!

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

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

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

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

Energie 470kcal, Fett 14.3g,
Kohlenhydrate 37.0g, Eiweiß 42.5g



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.



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



Das **Hähnchen** in einer mittelgroßen 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.



Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Mit dem **Zitronensaft** und der **Zitronenschale** vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe 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, 1-2EL Olivenöl und nach Geschmack mit 1-2EL Essig abschmecken. Die gehackte **Petersilie** untermischen.



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