



TBR V: Bio-Hähnchensalat mit Mandeln und Ei

mit gebratenen Pilzen und rotem Blattsenf



20-30min



2 Personen

Dieser Salat ist ein absoluter Superstar, ein leuchtender Stern am kulinarischen Abendhimmel, denn er hat einfach alles, was so ein leckeres und vor allem gesundes Low-Carb-Festmahl haben muss: Zartes Bio-Hühnchen, lecker gebratene Champignons, aromatischer Blattsenf, frische Kräuter und ein hartgekochtes Ei versorgen dich mit reichlich Protein. Serviert wird das Ganze mit einem Klecks Joghurtdressing und Mandelblättchen.

Was du von uns bekommst

- 250g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Bio-Eier ¹
- 10g Petersilie & Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt ²
- 25g Mandelblättchen ⁴
- 80g Roter Blattsenf ³

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL körniger Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 654kcal, Fett 39.9g, Kohlenhydrate 12.2g, Eiweiß 65.0g



1. Pilze vorbereiten

Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Ca. **¼ des Knoblauchs** für das **Dressing** aufbewahren, den **übrigen Knoblauch** mit 1EL Olivenöl verrühren und unter die **Pilze** mengen.



4. Eier kochen

Die **Eier** in einem kleinen Topf mit warmem Wasser bedecken und mit Deckel zum Kochen bringen. Bei mittlerer bis niedriger Hitze in 5–6Min. wachsw weich oder in 7–8Min. hart kochen. Mit einem großen Löffel herausnehmen und kalt abschrecken.



2. Pilze braten

Die **Pilze samt Knoblauchöl** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 6–7Min. rundum goldbraun anbraten. Auf einem Teller mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen.



5. Dressing zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **½ des Joghurts** mit den **Kräutern**, 1,5EL körnigem Senf, 1EL Olivenöl, 2EL Essig, 1EL Wasser, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Den **restlichen Joghurt** mit dem **restlichen Knoblauch** und 1 Prise Salz verrühren. Die **Eier** schälen und längs vierteln.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4–5Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Die Pfanne vom Herd nehmen.



6. Salat fertigstellen

Die **Mandeln** grob hacken. Den **Blattsenf** mit dem **Kräuter dressing** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit den **Pilzen** und den **Eiern** auf dem **Salat** anrichten. Nach Belieben mit dem **Knoblauchjoghurt** und den **Mandeln** garnieren und servieren.