



Superfix V: Bio-Hähnchen & Feta auf Risoni

mit gerösteten Cashews & Limette



ca. 20min



2 Personen

Wenn es heute ein bisschen zackiger gehen soll, ist dieser mexikanisch angehauchte Salat genau dein Ding! Aus reisförmigen Risoni-Nudeln zauberst du eine nahrhafte Basis, die mit knackigem Eisbergsalat, frischen Tomaten und einem cremig-limettigen Dressing aufgepeppt wird. Obenauf thront pikant angebratene Bio-Hähnchenbrust, die mit Feta und angerösteten Cashews überhäuft auch gar nicht lange auf deine Gabel warten muss!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Risoni ¹
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}
- 1 unbehandelte Limette
- 200g Eisberg-Salatsmischung
- 100g Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

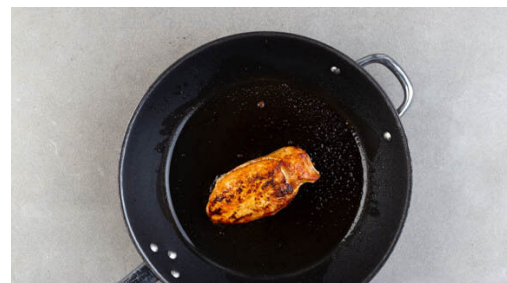
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1168kcal, Fett 59.4g, Kohlenhydrate 87.0g, Eiweiß 72.5g



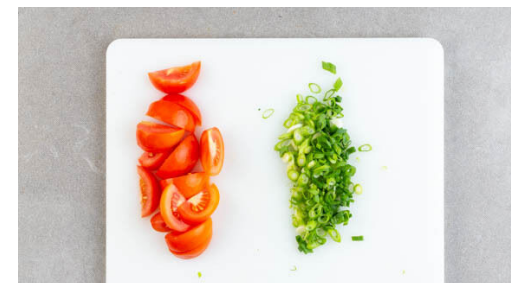
1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit der **½ der Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 2EL Olivenöl einreiben. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in 13-15Min. gar braten, dabei gelegentlich wenden. Das **Fleisch** herausnehmen und die Pfanne aufbewahren.



3. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in dünne Spalten, die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



4. Cashews würzen

Die **Cashews** mit **½TL Gewürzmischung** sowie 1TL Olivenöl vermengen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. erwärmen. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Dressing anrühren

Die **Limette** halbieren und auspressen. **2EL Limettensaft** mit der **restlichen Gewürzmischung**, 2EL Mayonnaise, 1EL Olivenöl, ½TL Salz sowie je 1 Prise Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** gegen die Faser in Streifen schneiden. Die **Tomaten**, die **Salatsmischung** und das **Dressing** unter die **Pasta** heben. Den **Risonisalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und das **Fleisch** darauf anrichten. Den **Feta** darüber zerkrümeln, dann mit den **Lauchzwiebeln** und den **Cashews** garnieren und servieren.