



## Fruchtiger Hähnchen-Nuss-Salat

mit Nektarine und grünen Bohnen

30-40min 2 Personen

Die Nektarine ist eine enge Verwandte des Pfirsichs und versüßt dir mit ihrer saftigen Konsistenz und ihrem süß-fruchtigen Geschmack auf gesunde Art das Leben, sie ist nämlich fast fettfrei und kalorienarm. Hier zeigt sie, wie gut sie sich auch für herzhafte Gerichte eignet. Probier es aus und serviere sie mit diesem leckeren Hähnchensalat mit grünen Bohnen und Pekannüssen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen karibische Gewürzmischung
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Nektarinen
- 1 Päckchen Pekannusskerne <sup>15</sup>
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 unbehandelte Zitrone

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 549.0kcal, Fett 33.0g, Eiweiß 30.9g, Kohlenhydrate 27.3g



### 1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und anschließend mit 1-2EL Olivenöl sowie der **Gewürzmischung** einreiben. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen und ziehen lassen.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten, dann im Ofen 15-20Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das **Fleisch** in eine Auflaufform geben. Das **Fleisch** kurz vor dem Servieren schräg in Tranchen aufschneiden.



### 2. Gemüse schneiden

Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk dabei entfernen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Nektarinen** halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden.



### 3. Nüsse rösten

Die **Pekannüsse** grob hacken und mit je 1 Prise Salz und Zucker bestreut in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis die **Nüsse** leicht karamellisieren. **Achtung**, die **Nüsse** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen.



### 5. Bohnen kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren. In das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer die **Bohnen** nicht so knackig mag, verlängert die Kochzeit bis zum gewünschten Garpunkt.



### 6. Salat fertigstellen

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **1-2TL Zitronenabrieb** mit je 1-2EL Olivenöl und Wasser verrühren. Mit Salz, Zucker und **Zitronensaft** abschmecken. Die **Bohnen**, die **Nektarinen** und den **Salat** mit dem **Dressing** mischen und auf Teller verteilen. Mit dem **Fleisch** belegen und mit den **Lauchzwiebeln** und **Nüssen** garniert servieren.