

Fruchtiger Hähnchen-Nuss-Salat

mit Nektarine und grünen Bohnen



20-30min



3-4 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
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Nektarinen
- 1 Päckchen Pekannusskerne¹⁵
- 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, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

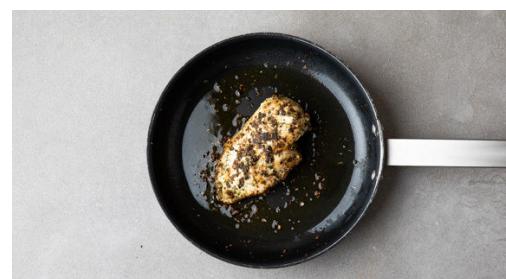
Nährwertangaben pro Portion

Energie 436kcal, Fett 26.7g, Kohlenhydrate 15.2g, Eiweiß 30.2g



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 in Tranchen aufschneiden.



2. Gemüse schneiden

Den **Salat** in feine Streifen schneiden, den Strunk dabei entfernen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Nektarinen** halbieren, den Stein entfernen und in feine Streifen schneiden.



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.



3. Nüsse rösten

Die **Pekannüsse** grob hacken und mit je 1-2 Prisen Salz und Zucker bestreut in einer mittelgroßen 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.



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.