



Gegrillte Hähnchenbrust mit Spargel

auf lauwarmem Linsen-Rucola-Salat mit Tomate



30-40min



3-4 Personen

Du willst heute mal ein paar Kohlenhydrate einsparen? Dann sorgen wir mit dieser feinen Mahlzeit dafür, dass du trotzdem rundum satt und zufrieden wirst! Zum zarten Hähnchenfleisch servierst du ein aromatisches Linsengemüse mit grünem Spargel und Tomaten, das mit einem leckeren Tomaten-Senf-Dressing zubereitet und mit gerösteten Mandeln und Hirtenkäse garniert wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g grüne Linsen
- 500g grüner Spargel
- 100g Rucola
- 4 Tomaten
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 200g Feta ¹
- 50g blanchierte Mandeln ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL körniger Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 980kcal, Fett 41.9g,
Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 68.7g



1. Linsen kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Linsen** in das kochende Wasser geben und bei niedriger Hitze abgedeckt in 15-20Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem zweiten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Spargel** zum Kochen bringen.



4. Vinaigrette zubereiten

Die **Tomatenkerne** mit 2EL körnigem Senf, 4EL Olivenöl und 2EL Balsamicoessig mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



2. Gemüse schneiden

Den **Rucola** ggf. verlesen. Die **Tomaten** vierteln und das **Kerngehäuse** in ein hohes Gefäß geben. Die **restlichen Tomaten** in Streifen schneiden. Den **Spargel** am unteren Drittel schälen, dann einmal längs und einmal quer halbieren. In das kochende Wasser geben und in ca. 2Min. bissfest kochen, dann abgießen und in kaltem Wasser abschrecken.



5. Fleisch braten

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite 2-3Min. in der Grillpfanne braten. Die **Mandeln** während der letzten 2Min. dazugeben und anrösten.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, jeweils horizontal zu **2 Schnitzeln** halbieren und mit 2TL Olivenöl rundum einreiben.



6. Anrichten und servieren

Die **Mandeln** grob hacken. Die **Linsen**, den **Rucola** und die **Tomatenstreifen** vorsichtig mit der **Vinaigrette** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit den **Linsen** und dem **Spargel** anrichten. Mit den **Mandeln** und dem **Käse** garnieren und servieren.