



Zartes Hähnchen auf Waldorfsalat

mit Kräutern und Croûtons



30-40min



2 Personen

Heute haben wir für dich einen Salat aus zarter Hähnchenbrust, gerösteten Walnüssen, knackigem Fenchel und Sellerie zusammengestellt. Die selbst gemachten Croûtons verleihen dem Salat das gewisse Etwas, die saftigen Apfelscheiben sorgen für eine Extraportion Vitamine. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Apfel
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 1 rustikales Baguettebrötchen ^{1,6,7}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- mittelgroßer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 601kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 51.6g, Eiweiß 41.9g



1. Salat vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für das **Fleisch** zum Kochen bringen. Den **Apfel** halbieren und in ca. 2cm große Stücke schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Den **Sellerie** schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Fenchel** halbieren, den Strunk entfernen und den **Fenchel** in feine Streifen schneiden.



4. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **1/2 der Kräuter** mit dem **Joghurt**, **1-2EL Zitronensaft**, **1EL Zitronenabrieb** und **1EL Olivenöl** zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch garen

Den **Knoblauch** schälen und 2-3Min. in das kochende Wasser geben. Das **Fleisch** trocken tupfen, hinzugeben und ca. 3Min. mitkochen. Dann bei niedriger Hitze abgedeckt noch 12-14Min. ziehen lassen, bis das **Fleisch** gar ist. In ein Sieb abgießen und beiseitestellen.



5. Salat mischen

Die **Apfelstücke**, den **Sellerie** und den **Fenchel** mit dem **gemischten Salat** vermengen. Die **1/2 der Walnüsse** und ca. **2/3 des Dressings** untermischen. Den **Salat** auf Teller verteilen.



3. Garnitur vorbereiten

Inzwischen die **Walnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3-4Min. anrösten. Vom Herd nehmen und beiseitestellen. Das **Brötchen** in 1-2cm große Stücke schneiden oder zupfen und mit 1-2TL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Brötchenstücke** auf einem Backblech verteilen und im Ofen 8-10Min. rösten, bis sie knusprig sind.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in 2-3cm breite Scheiben schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Das **restliche Dressing** darüberträufeln, mit den **restlichen Walnüssen**, den **restlichen Kräutern** und den **Croupons** garnieren und servieren.