

Gebratenes Hähnchenbrustfilet

auf Apfel-Karotten-Salat mit Nüssen



20-30min



2 Personen

Dich gelüstet es nach etwas Frischem, Fruchtigem, Aromatischem? Suche nicht weiter und entscheide dich für diesen köstlichen Karotten-Apfel-Salat, der mit seinem feinen Joghurt-Minze-Dressing und gerösteten Walnusskernen der perfekte Begleiter zum saftig-würzigen Hähnchenfilet ist. Genau das Richtige für alle, die fit bleiben wollen!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Apfel
- 10g frische Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen Walnusskerne¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform oder Backblech
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 516.0kcal, Fett 27.1g, Eiweiß 37.5g, Kohlenhydrate 25.4g



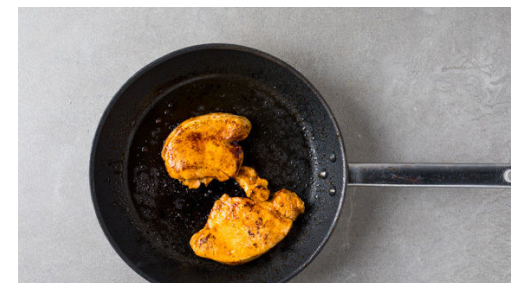
1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 2EL Olivenöl mit ca. **1/4 der Gewürzmischung oder nach Geschmack mehr** verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, längs halbieren und mit dem **Gewürzöl** einreiben.



2. Karotten zubereiten

Die **Karotte** schälen und grob raspeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **1-2EL Saft** und **1TL Abrieb** mit etwas Salz und Pfeffer sowie 1EL Olivenöl unter die **Karotten** mischen. Den **Apfel** vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls untermischen. Mit **Zitronenabrieb** nach Geschmack nachwürzen.



3. Fleisch braten

Eine große Pfanne stark erhitzen und das **Fleisch** auf jeder Seite ca. 1Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend 8-10Min. in einer Auflaufform oder auf einem Backblech im Ofen fertig garen. Die Pfanne aufbewahren.



4. Dressing zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen, ca. **1/3 der Minzeblätter** für die **Garnitur** beiseitelegen, die **restlichen Minzeblätter** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Joghurt** mit der **geschnittenen Minze**, dem **Knoblauch**, **1-2EL Zitronensaft** und 1 Prise Salz gut verrühren und beiseitestellen.



5. Salat vorbereiten

Den **Romanasalat** waschen und der Länge nach vierteln. Die Pfanne erneut erhitzen. Den **Salat** auf jeder Schnittseite ca. 1Min. goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Nüsse rösten

Die **Walnusskerne** grob hacken, in derselben Pfanne mit 2TL Olivenöl kurz anrösten und leicht salzen. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Den **Apfel-Karotten-Salat** auf dem **Romanasalat** verteilen, die **Hähnchenbrust** in Tranchen schneiden und neben dem **Salat** anrichten. Mit **Minzedressig**, **Zitronenabrieb**, **Nüssen** und **Minzeblättern** garnieren und servieren.