

## Gebratenes Hähnchenbrustfilet

auf Apfel-Karotten-Salat mit Nüssen



20-30min



3-4 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
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Äpfel
- 20g frische Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen Walnusskerne<sup>15</sup>

## 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 462.0kcal, Fett 23.7g, Eiweiß 35.4g, Kohlenhydrate 22.8g



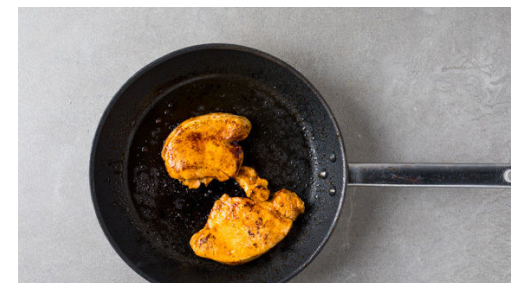
### 1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 2-3EL Olivenöl mit der **Gewürzmischung** verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, längs halbieren und mit dem **Gewürzöl** einreiben.



### 2. Karotten zubereiten

Die **Karotten** 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 1-2EL Olivenöl unter die **Karotten** mischen. Die **Äpfel** vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls untermischen. Mit **Zitronensaftabrieb** 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**, **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 und 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 1EL 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.