



Rosmarinhähnchen mit Cashews

auf Rote-Bete-Apfel-Salat



20-30min



3-4 Personen

Farbenfroh lächelt dich heute dein Essen an, das dich mit aromatischen Kräutern, zarter Hähnchenbrust, einem knackigen Rote-Bete-Apfel-Salat und gerösteten Cashews einfach nur satt und glücklich machen möchte. Lass es zu und probier es aus!

- 20g frische Petersilie, Thymian & Rosmarin
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen Cashewkerne ¹⁵
- 2 Äpfel
- 1 rote Zwiebel
- 2 Packungen Rote Bete, vorgegart

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 501kcal, Fett 19.2g,
Kohlenhydrate 31.8g, Eiweiß 43.9g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rosmarinnadeln** und die **Thymianblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Petersilienblätter** ebenfalls von den Stängeln zupfen und hacken, separat beiseitestellen.



Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Mit **1-2EL Zitronensaft** und **1-2TL Zitronenabrieb** vermengen.
Tipp: Wer mag, kann mehr **Zitronensaft** und **-schale** verwenden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Die **Rote Bete** erst in ca. 0,5cm dicke Scheiben, dann in Stifte schneiden und mit den **Äpfeln** und den **Zwiebeln** vermengen. Den **Rote-Bete-Apfel-Salat** mit Salz, Pfeffer, 1-2TL Olivenöl und nach Geschmack 1-2TL Essig würzen. Die **Petersilie** untermischen.



Die **Cashews** in einer mittleren Pfanne ohne Fett 1-2Min. anrösten, dann beiseitestellen. Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Salz und Pfeffer würzen, **Thymian** und **Rosmarin** darüber verteilen und 8-12Min. im Ofen garen.



Das **Fleisch** schräg in 1–2cm breite Tranchen schneiden, auf dem **Rote-Bete-Apfel-Salat** anrichten und mit den **Cashewkernen** garniert servieren.