



RS Hähnchenstreifen auf würzigem Spinatsalat

mit Äpfeln und Baguette



20-30min



2 Personen

Wusstest du, dass die Schenkel zum zartesten, saftigsten und ja wohl auch schmackhaftesten Teil des lieben Federviehs gehören? Praktischerweise schon mariniert und goldbraun gebrutzelt, kannst du sie heute auf einem ansprechenden Salat mit fruchtigen Apfelstückchen und mildem Babyspinat in einem cremigen Dressing verkosten. Ein knoblauchiges Röstbrot hat deine Aufmerksamkeit aber auch verdient – zu Recht!

Was du von uns bekommst

- 1 Baguettebrötchen ²
- 250g Hähnchenstreifen italienische Art
- 1 Gurke
- 1 Apfel
- 100g Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ³
- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Küchenpinsel

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 44.6g, Kohlenhydrate 40.8g, Eiweiß 30.4g



1. Knoblauchbutter machen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. 1EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, dann vom Herd nehmen und den Knoblauch sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einrühren.



2. Knoblauchbrot backen

Das **Brötchen** im Abstand von ca. 1cm mehrfach einschneiden, aber nicht ganz durchtrennen. Die Schnittflächen mit der Knoblauchbutter bepinseln, dann das **Brötchen** quer halbieren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen in 5-7Min. goldbraun backen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4Min. braten, bis es gar ist. Die Pfanne samt **Bratensaft** aufbewahren.



4. Zutaten schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Das **Fleisch** ggf. in mundgerechte Stücke schneiden.



5. Fertigstellen & servieren

2EL Mayonnaise mit 1EL Essig, dem **Bratensaft** aus der Fleischpfanne und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und den **Spinat**, die **Gurken**, die **Äpfel** und das **Fleisch** unterheben. Den **Salat** mit dem **Brötchen** anrichten und servieren.



6. Mehr ist möglich!

Dieses Gericht lässt sich wunderbar ganz genau an deinen Geschmack anpassen: Egal, ob mehr Rohkost, gebratenes Gemüse, knackige Nüsse oder Käse jeglicher Art - wenn es dir schmeckt, darf es mitmischen! Unser Geheimtipp: eingelegtes Gemüse wie Zwiebeln oder Peperoni für den extra sauren Frischekick.