



RS Hähnchenstreifen auf würzigem Spinatsalat

mit Äpfeln und Baguette



20-30min



3-4 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

- 2 Baguettebrötchen ²
- 500g Hähnchenstreifen italienische Art
- 1 große Gurke
- 2 Äpfel
- 200g Babyspinat
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ³
- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- große 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 679kcal, Fett 44.6g, Kohlenhydrate 39.8g, Eiweiß 30.2g



1. Knoblauchbutter machen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. 2EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, dann vom Herd nehmen und den Knoblauch sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einrühren.



4. Zutaten schneiden

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



2. Knoblauchbrot backen

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



5. Fertigstellen & servieren

4EL Mayonnaise mit 2EL 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 den **Brötchen** anrichten und servieren.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4Min. braten, bis es gar ist. Die Pfanne samt **Bratensaft** aufbewahren.



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.