



Bio-Hähnchen & Feta auf Risonisalat

mit gerösteten Cashews & Limette



ca. 20min



2 Portionen

Wenn es heute ein bisschen zackiger gehen soll, ist dieser frische, mexikanisch angehauchte Salat genau dein Ding! Aus reisförmigen Risoni-Nudeln zauberst du eine nahrhafte Basis, die mit knackigem Eisbergsalat, frischen Tomaten und einem cremig-limettigen Dressing aufgepeppt wird. Obenauf thront pikant angebratenes Bio-Hähnchenfilet, das mit Feta und angerösteten Cashews überhäuft nicht lange auf deine Gabel warten muss!

Was du von uns bekommst

- 200g Risoni ²
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{4,5}
- 1 unbehandelte Limette
- 200g Eisberg-Salatsmischung
- 100g Feta ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Erdnüsse (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1050kcal, Fett 53.0g, Kohlenhydrate 88.0g, Eiweiß 53.8g



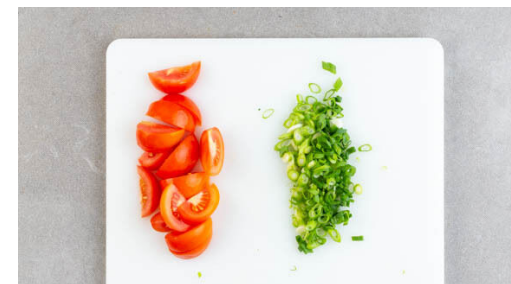
1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit der **½ der Gewürzmischung**, 1 Prise Salz und 1EL Olivenöl einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze in 13-15Min. gar braten, dabei gelegentlich wenden. Das **Fleisch** herausnehmen und die Pfanne aufbewahren.



3. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in dünne Spalten, die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



4. Cashews würzen

Die **Cashews** mit **½TL Gewürzmischung** sowie 1TL Olivenöl vermengen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. erwärmen. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Dressing anrühren

Die **Limette** halbieren und auspressen. **2EL Limettensaft** mit der **restlichen Gewürzmischung**, 2EL Mayonnaise, 1EL Olivenöl, ½TL Salz sowie je 1 Prise Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** gegen die Faser in Streifen schneiden. Die **Tomaten**, die **Salatsmischung** und das **Dressing** unter die **Pasta** heben. Den **Risonisalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und das **Fleisch** darauf anrichten. Den **Feta** darüber zerkrümeln, dann mit den **Lauchzwiebeln** und den **Cashews** garnieren und servieren.