



Gegrillte Hähnchenbrust mit Spargel

auf lauwarmem Linsen-Rucola-Salat mit Tomate



30-40min



2 Portionen

Du willst heute mal ein paar Kohlenhydrate einsparen? Dann sorgen wir mit dieser feinen Mahlzeit dafür, dass du trotzdem rundum satt und zufrieden wirst! Zum zarten Hähnchenfleisch servierst du ein aromatisches Linsengemüse mit grünem Spargel und Tomaten, das mit einem leckeren Tomaten-Senf-Dressing zubereitet und mit gerösteten Mandeln und Hirtenkäse garniert wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Beluga-Linsen
- 250g grüner Spargel
- 50g Rucola
- 2 Tomaten
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 100g Feta ¹
- 25g Mandelblättchen ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1EL körniger Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.

Allergene

Milch (1), Senf (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 903kcal, Fett 42.4g,
Kohlenhydrate 56.9g, Eiweiß 64.7g



1. Linsen kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Linsen** in das kochende Wasser geben und bei niedriger Hitze abgedeckt in 18-20Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem zweiten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Spargel** zum Kochen bringen.



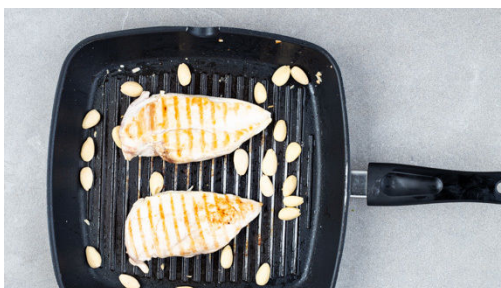
4. Vinaigrette zubereiten

Die **Tomatenkerne** mit 1EL körnigem Senf, 2EL Olivenöl und 1EL Balsamicoessig mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



2. Gemüse schneiden

Den **Rucola** ggf. verlesen. Die **Tomaten** vierteln und das **Kerngehäuse** in ein hohes Gefäß geben. Die **restlichen Tomaten** in Streifen schneiden. Den **Spargel** am unteren Drittel schälen, dann einmal längs und einmal quer halbieren. In das kochende Wasser geben und ca. 2Min. bissfest kochen, dann abgießen und in kaltem Wasser abschrecken.



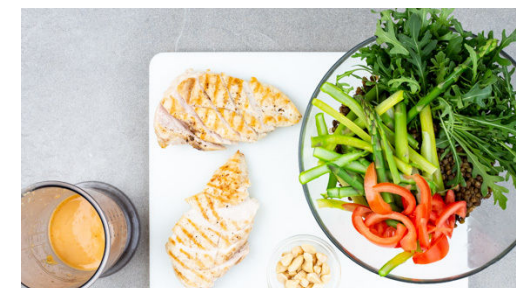
5. Fleisch braten

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite 2-3Min. in der Grillpfanne braten. Die **Mandeln** während der letzten 1-2Min. dazugeben und anrösten.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal zu **2 Schnitzeln** halbieren und mit 1TL Olivenöl rundum einreiben.



6. Anrichten und servieren

Die **Linsen**, den **Rucola** und die **Tomatenstreifen** vorsichtig mit der **Vinaigrette** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit den **Linsen** und dem **Spargel** anrichten. Mit den **Mandeln** und dem **Käse** garnieren und servieren.