



Zartes Hähnchen auf Waldorfsalat

mit Kräutern und Croûtons



30-40min



2 Personen

Heute haben wir für dich einen Salat aus zarter Hähnchenbrust, gerösteten Walnüssen, knackigem Fenchel und Sellerie zusammengestellt. Die selbst gemachten Croûtons verleihen dem Salat das gewisse Etwas, die saftigen Apfelscheiben sorgen für eine Extraportion Vitamine. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Apfel
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 1 rustikale Mehrkornstange ¹
- 20g frischer Schnittlauch & Petersilie
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sieb

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

Kochtipp

Wer eine Zitrone zur Hand hat, kann den Salat mit Zitronenspalten servieren.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 646kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 53.3g, Eiweiß 44.5g



1. Salat vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für das **Fleisch** zum Kochen bringen. Den **Apfel** halbieren und in ca. 2cm große Stücke schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Den **Sellerie** schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Fenchel** halbieren, den Strunk entfernen und den **Fenchel** in feine Streifen schneiden.



4. Dressing zubereiten

Die **Petersilie** abzapfen und fein hacken. Den **Schnittlauch** in Röllchen schneiden. Die **1/2 der Kräuter** mit dem **Joghurt**, 1-2TL (hellem) Essig und 1EL Olivenöl zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



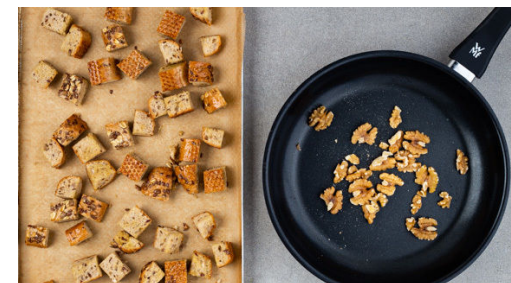
2. Fleisch garen

Den **Knoblauch** schälen und 2-3Min. in das kochende Wasser geben. Das **Fleisch** trocken tupfen, hinzugeben und ca. 3Min. mitkochen. Dann bei niedriger Hitze abgedeckt noch 12-14Min. ziehen lassen, bis das **Fleisch** gar ist. In ein Sieb abgießen und beiseitestellen.



5. Salat mischen

Die **Apfelstücke**, den **Sellerie** und den **Fenchel** mit dem **gemischten Salat** vermengen. Die **1/2 der Walnüsse** grob hacken und mit ca. **2/3 des Dressings** untermischen. Den **Salat** auf Teller verteilen.



3. Garnitur vorbereiten

Inzwischen die **Walnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3-4Min. anrösten. Vom Herd nehmen und beiseitestellen. Die **Mehrkornstange** in 1-2cm große Stücke schneiden oder zupfen und mit 1-2TL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem Backblech verteilen und im Ofen 8-10Min. rösten, bis die **Croûtons** knusprig sind.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** salzen und pfeffern, in 2-3cm breite Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Das **restliche Dressing** darüberträufeln, mit den **restlichen Walnüssen**, den **restlichen Kräutern** und den **Croûtons** garnieren und servieren.