

MARLEY SPOON



RS Sommersalat mit Bio-Hähnchen & Nektarine

mit Kichererbsen & gelber Zucchini



30-40min



2 Portionen

Schöner kann man die schönste Jahreszeit nicht auf den Teller bringen. Es geht so: Knackiger Feldsalat wird mit saftigem Bio-Hähnchenbrustfilet kombiniert. Kichererbsen und Zucchini aus dem Ofen sind mit von der Partie. Und ja, die fruchtigen Nektarinenspalten verleihen unserem Sommernachtstraum apart eine bunte Brise. Vorhang auf für diese Erfrischung!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 gelbe Zucchini
- 1 Pck. Gulaschgewürz
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Nektarine
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sieb

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

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 766kcal, Fett 48.4g,
Kohlenhydrate 45.0g, Eiweiß 37.9g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zucchini** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden.



2. Gemüse backen

Die **Kichererbsen** und die **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **½ des Gulaschgewürzes**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und 15-20Min. im Ofen backen, bis die **Kichererbsen** knusprig und die **Zucchini** weich sind.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit dem **restlichen Gulaschgewürz** und 1 Prise Salz einreiben. In einer großen Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Das **Fleisch** in die Pfanne geben und auf jeder Seite in 2-3Min. goldbraun und gar braten.



4. Nektarine schneiden

Die **Nektarine** halbieren und entsteinen, dann das **Fruchtfleisch** in 1-2cm breite Spalten schneiden.



5. Dressing zubereiten

1EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 1EL Wasser, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den ausgetretenen **Fleischsaft** aus der Pfanne unterrühren.



6. Salat fertigstellen

Die **Kichererbsen**, die **Zucchini** und die **Nektarinen** mit **¾ des Dressings** vermengen, den **Feldsalat** unterheben. Das **Fleisch** nach Belieben in Tranchen schneiden, auf dem **Salat** anrichten und mit dem **restlichen Dressing** beträufelt servieren.