



## Gegrillte Hähnchenbrust mit Spargel

Low Carb mit Linsen und Senf-Vinaigrette



30-40min



2 Personen

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

- 150g grüne Linsen
- 1 Packung grüner Spargel
- 1 Packung Rucola
- 1 Tomate
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Senf <sup>10</sup>
- 1 Päckchen Himbeeressig <sup>12</sup>
- 1 Packung Hirtenkäse <sup>7</sup>
- 1 Packung blanchierte Mandeln <sup>15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## 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.

### Allergene

Milch (7), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 704kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 45.4g, Eiweiß 57.8g



### 1. Linsen kochen

In einem mittelgroßen Topf 500ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Linsen** in das kochende Wasser geben und bei niedriger Hitze abgedeckt in 15-20Min. 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 dem **Senf**, 2-3EL Olivenöl und dem **Himbeeressig nach Geschmack** mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



### 2. Gemüse schneiden

Den **Rucola** ggf. verlesen. Die **Tomate** vierteln und das **Kerngehäuse** in ein hohes Gefäß geben. Die **restliche Tomate** in Streifen schneiden. Den **Spargel** am unteren Drittel schälen, dann einmal längs und 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 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 **Mandeln** grob hacken. 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.