MARLEY SPOON

Aromatisches Kräuterhähnchen

Low Carb mit Apfel-Fenchel-Salat

ca. 25min 4 Portionen

Leicht wie eine Sommmerbrise schmeckt die heutige Salatkomposition aus fruchtigem Apfel mit hauchdünn geschnittenem Fenchel, dessen elegant-würzige Note durch frische Estragonblättchen betont wird. Dazu passend servierst du mit einer duftenden Gewürzmischung verfeinertes Hähnchen. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 grüne Äpfel
- 2 Fenchelknollen
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Estragon
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grillpfanne oder Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene
Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 460kcal, Fett 29.0g, Kohlenhydrate 15.9g, Eiweiß 33.0g

1. Zutaten vorbereiten

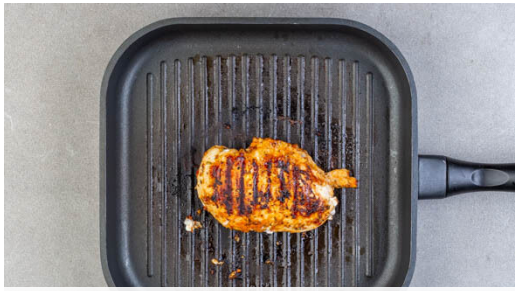
Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 3EL Olivenöl, **2EL Zitronensaft**, der **Gewürzmischung**, dem **Knoblauch**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und ziehen lassen.

3. Äpfel & Fenchel schneiden

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren und in feine Streifen schneiden.



4. Fleisch grillen

Das **Fleisch** in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 4–5Min. braten, bis es goldbraun und gar ist.

5. Zutaten schneiden

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, dabei den **weißen** und den **grünen Teil** voneinander trennen. Die **Estragonblätter** abzupfen.

6. Salat mischen

3EL Olivenöl mit dem **restlichen Zitronensaft** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren, das **Dressing** ggf. mit Essig nachwürzen. Die **Apfelwürfel**, den **Fenchel**, die **weißen Lauchzwiebeln** und den **Estragon** untermengen. Den **Salat** mit dem **Käse** und den **grünen Lauchzwiebeln** bestreuen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Salat** servieren.