



## Aromatisches Kräuterhähnchen

Low Carb mit Apfel-Fenchel-Salat



ca. 25min



2 Portionen

Leicht wie eine Sommerbrise 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
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 grüner Apfel
- 1 Fenchelknolle
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Estragon
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>1</sup>

## 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 538kcal, Fett 36.7g, Kohlenhydrate 18.4g, Eiweiß 33.5g



### 1. Zutaten vorbereiten

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



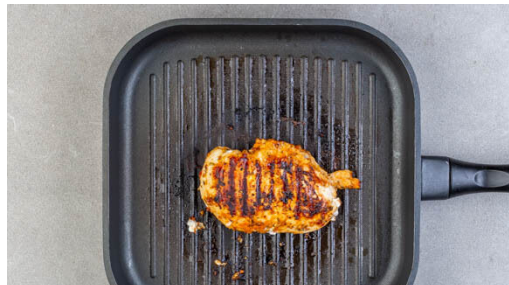
### 2. Fleisch würzen

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



### 3. Apfel & Fenchel schneiden

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren, dabei das Strunkende und die Stiele entfernen. Dann den **Fenchel** 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 **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, dabei den **weißen** und den **grünen Teil** voneinander trennen. Die **½ der Estragonblätter** oder mehr abzupfen.



### 6. Salat mischen

2EL Olivenöl mit dem **restlichen Zitronensaft** und je 1 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.