



## Zartes Hähnchen und Champignons

auf Salat mit Ei und Kräuter-Joghurt-Dressing



20-30min



2 Personen

Dieser Salat ist ein absoluter Superstar, ein leuchtender Stern am kulinarischen Abendhimmel, denn er hat einfach alles, was so ein leckeres und vor allem gesundes Low-Carb-Festmahl haben muss: Zartes Hähnchen, lecker gebratene Champignons, aromatischer Blattsenf, frische Kräuter und ein hartgekochtes Ei versorgen dich mit reichlich Protein. Serviert wird das Ganze mit einem Klecks Joghurtdressing und Mandelblättchen.

## Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Champignons
- 2 Bio-Eier<sup>3</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 10g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Päckchen körniger Senf<sup>10</sup>
- 1 Packung Mandelblättchen<sup>15</sup>
- 1 Packung Roter Blattsenf<sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleiner Topf

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

## Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 667kcal, Fett 46.3g, Kohlenhydrate 14.6g, Eiweiß 48.5g



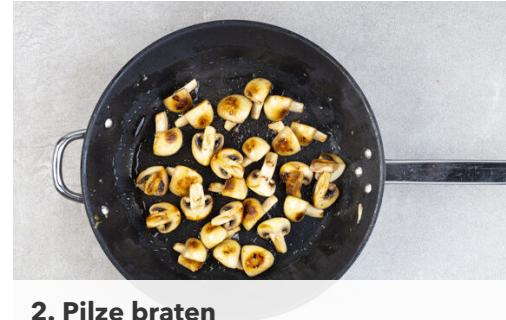
**1. Pilze vorbereiten**

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Pilze** ggf. säubern, je nach Größe vierteln oder achteln und mit ca. **3/4 des Knoblauchs** und 1EL Olivenöl vermengen.



**4. Eier kochen**

Die **Eier** in das kochende Wasser geben und nach Geschmack in 5-6Min. wachsweich oder in 7-8Min. hart kochen. Insgesamt für einen harten Kern. In einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abschrecken oder in eine Schüssel kaltes Wasser legen.



**2. Pilze braten**

Die **Pilze samt Knoblauchöl** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 6-7Min. anbraten, dabei nicht zu viel rühren, damit die **Pilze** schön bräunen. Auf einem Teller warm halten, die Pfanne auswischen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen.



**5. Dressing zubereiten**

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken, den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **1/2 des Joghurts** mit den **Kräutern**, dem **Senf**, 1EL Olivenöl, 2EL Essig, 1EL Wasser, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Den **restlichen Joghurt** mit dem **restlichen Knoblauch** und 1 Prise Salz verrühren. Die **Eier** schälen und der Länge nach vierteln.



**3. Fleisch braten**

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** bis zum Servieren warm halten.



**6. Salat fertigstellen**

Die **Mandeln** grob hacken. Den **Blattsenf** mit dem **Kräuter-Joghurt-Dressing** vermengen. Das **Huhn** in dünne Tranchen schneiden und mit den **Pilzen** und dem **Ei** auf dem **Blattsenf** anrichten. Nach Belieben mit dem **Knoblauchjoghurt** und den **Mandeln** garnieren und servieren.