



Zartes Hähnchen und Champignons

auf Salat mit Ei und Kräuter-Joghurt-Dressing



20-30min



3-4 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.

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Champignons
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 10g frische Petersilie & Schnittlauch
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 2 Packungen Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Packungen Roter Blattsenf ¹⁰

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne
- kleiner Topf

Allergene

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

Energie 589kcal, Fett 39.0g,
Kohlenhydrate 14.4g, Eiweiß 45.5g



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 2EL Olivenöl vermengen.



Die **Eier** in das kochende Wasser geben und nach Geschmack in 5-6Min. wachsw weich 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.



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.



Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken, den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **1/2 des Joghurts** mit den **Kräutern**, dem **Senf**, 2EL Olivenöl, 4EL Essig, 2EL Wasser, 1TL 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.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und jeweils 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.



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.