



## Gebratene Bio-Hähnchenbrust

auf Apfel-Karotten-Salat mit Nüssen



20-30min



4 Portionen

Dich gelüstet es nach etwas Frischem, Fruchtigem, Aromatischem? Suche nicht weiter und entscheide dich für diesen köstlichen Karotten-Apfel-Salat, der mit seinem feinen Joghurt-Minze-Dressing und gerösteten Walnusskernen der perfekte Begleiter zum saftig-würzigen Bio-Hähnchenfilet ist. Genau das Richtige für alle, die fit bleiben wollen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Äpfel
- 10g Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt<sup>1</sup>
- 2 Pck. Romanasalat
- 50g Walnusskerne<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

### Allergene

Milch (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

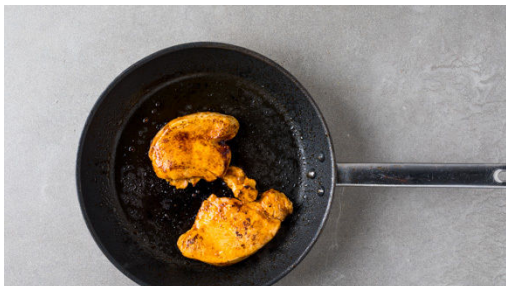
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 573kcal, Fett 36.9g, Kohlenhydrate 29.2g, Eiweiß 31.5g



### 1. Fleisch vorbereiten

4EL Olivenöl mit der **Gewürzmischung** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils längs halbieren und mit dem **Gewürzöl** einreiben.



### 4. Fleisch braten

Eine große Pfanne stark erhitzen und das **Fleisch** in der heißen Pfanne auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller ca. 5Min. abgedeckt ruhen lassen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



### 2. Karotten zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2EL Zitronensaft und 1TL -schale** mit 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack unter die **Karotten** mischen. Die **Äpfel** vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls untermischen. Ggf. mit mehr **Zitronenschale** nachwürzen.



### 5. Salat vorbereiten

Den **Romanasalat** der Länge nach vierteln. Die Pfanne erneut erhitzen und den **Salat** bei mittlerer Hitze auf jeder Schnittseite in ca. 1Min. goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auf dem Herd lassen.



### 3. Dressing zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und ca.  $\frac{1}{3}$  der **Minzeblätter** für die **Garnitur** beiseitelegen, die **restlichen Minzeblätter** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Joghurt** mit der **geschnittenen Minze**, dem **Knoblauch**, dem **restlichen Zitronensaft** und 1 kräftigen Prise Salz gut verrühren und beiseitestellen.



### 6. Nüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken und in der Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz kurz anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Den **Apfel-Karotten-Salat** auf dem **Romanasalat** verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und neben dem **Salat** anrichten. Mit dem **Minzedressig**, den **Nüssen** und den **Minzeblättern** garnieren und servieren.