

# MARLEY SPOON



## Hähnchensalat mit hartgekochtem Ei

mit gebratenen Pilzen und rotem Blattsenf



20-30min



2 Portionen

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 Hühnchen in der doppelten Portion, gebratene Champignons, aromatischer Blattsenf, frische Kräuter und ein hartgekochtes Ei versorgen dich mit reichlich Protein. Serviert wird der Schmaus mit Joghurtdressing und Mandelblättchen.

## Was du von uns bekommst

- 250g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 10g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Becher Joghurt <sup>2</sup>
- 25g Mandelblättchen <sup>4</sup>
- 80g Roter Blattsenf <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1½EL körniger Senf <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe

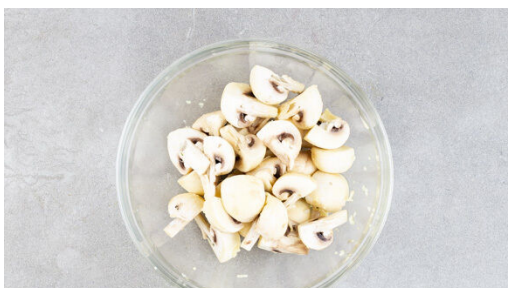
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 45.3g,  
Kohlenhydrate 13.4g, Eiweiß 73.7g



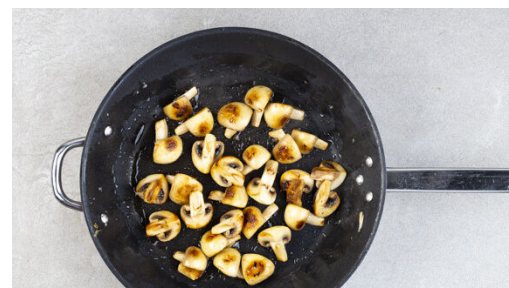
### 1. Pilze vorbereiten

Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Ca. **¼ des Knoblauchs** für das **Dressing** aufbewahren, den **übrigen Knoblauch** mit 1EL Olivenöl verrühren und unter die **Pilze** mengen.



### 4. Eier kochen

Die **Eier** in einem kleinen Topf mit warmem Wasser bedecken und mit Deckel zum Kochen bringen. Bei mittlerer bis niedriger Hitze in 5-6Min. wachsw weich oder in 7-8Min. hart kochen. Mit einem großen Löffel herausnehmen und kalt abschrecken.



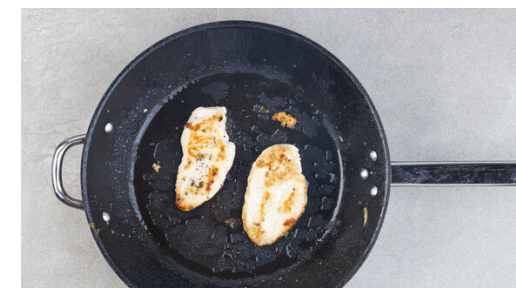
### 2. Pilze braten

Die **Pilze samt Knoblauchöl** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 6-7Min. rundum goldbraun anbraten. Auf einem Teller mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die Pfanne auswischen.



### 5. Dressing zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **½ des Joghurts** mit den **Kräutern**, 1,5EL körnigem Senf, 1EL Olivenöl, 2EL Essig, 1EL Wasser, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Den **restlichen Joghurt** mit dem **restlichen Knoblauch** und 1 Prise Salz verrühren. Die **Eier** schälen und längs vierteln.



### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Die Pfanne vom Herd nehmen.



### 6. Salat fertigstellen

Die **Mandeln** grob hacken. Den **Blattsenf** mit dem **Kräuterdressing** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit den **Pilzen** und den **Eiern** auf dem **Salat** anrichten. Nach Belieben mit dem **Knoblauchjoghurt** und den **Mandeln** garnieren und servieren.