



## Gebratenes Hähnchenbrustfilet

auf Apfel-Karotten-Salat mit Nüssen



20-30min



2 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 Hähnchenfilet ist. Genau das Richtige für alle, die fit bleiben wollen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Apfel
- 10g Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt<sup>1</sup>
- 1 Pck. Romanasalat
- 25g Walnusskerne<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroße 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 629kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 32.3g, Eiweiß 36.0g



### 1. Fleisch vorbereiten

2EL Olivenöl mit der **½ der Gewürzmischung** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und mit dem **Gewürzöl** einreiben.



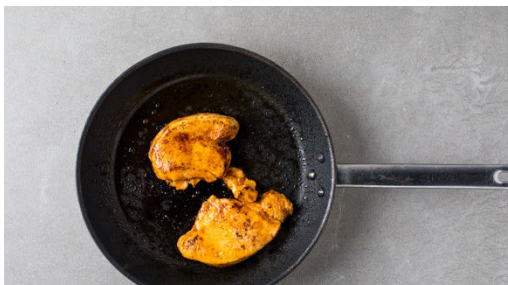
### 2. Karotten zubereiten

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



### 3. Dressing zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und ca. **⅓ 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**, **1EL Zitronensaft** und 1 Prise Salz gut verrühren und beiseitestellen.



### 4. Fleisch braten

Eine mittelgroße 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.



### 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.



### 6. Nüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken und in der Pfanne mit ½EL 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.