

# MARLEY SPOON



## Sommersalat mit Bio-Hähnchen & Nektarine

mit Kichererbsen & gelber Zucchini



30-40min



2 Portionen

Schöner kann man die schönste Jahreszeit nicht auf den Teller bringen. Es geht so: Knackiger Feldsalat wird mit saftigem Bio-Hähnchenbrustfilet kombiniert. Kichererbsen und Zucchini aus dem Ofen sind mit von der Partie. Und ja, die fruchtigen Nektarinenspalten verleihen unserem Sommernachtstraum apart eine bunte Brise. Vorhang auf für diese Erfrischung!

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 gelbe Zucchini
- 1 Pck. Gulaschgewürz
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Nektarine
- 50g Feldsalat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sieb

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

### Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 563kcal, Fett 26.9g,  
Kohlenhydrate 44.5g, Eiweiß 33.4g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zucchini** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden.



### 4. Nektarine schneiden

Die **Nektarine** halbieren und entsteinen, dann das **Fruchtfleisch** in 1-2cm breite Spalten schneiden.



### 2. Gemüse backen

Die **Kichererbsen** und die **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **½ des Gulaschgewürzes**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und 15-20Min. im Ofen backen, bis die **Kichererbsen** knusprig und die **Zucchini** weich sind.



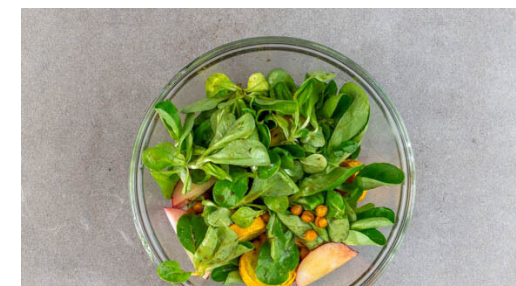
### 5. Dressing zubereiten

1EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 1EL Wasser, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den ausgetretenen **Fleischsaft** aus der Pfanne unterrühren.



### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit dem **restlichen Gulaschgewürz** und 1 Prise Salz einreiben. In einer großen Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Das **Fleisch** in die Pfanne geben und auf jeder Seite in 2-3Min. goldbraun und gar braten.



### 6. Salat fertigstellen

Die **Kichererbsen**, die **Zucchini** und die **Nektarinen** mit **¾ des Dressings** vermengen, den **Feldsalat** unterheben. Das **Fleisch** nach Belieben in Tranchen schneiden, auf dem **Salat** anrichten und mit dem **restlichen Dressing** beträufelt servieren.