

MARLEY SPOON



Bio-Hähnchenfilet mit Kräutern

Low Carb mit Apfel-Fenchel-Salat



ca. 25min



2 Portionen

Leicht wie eine Sommerbrise schmeckt die heutige Salatkomposition aus fruchtigem Apfel mit hauchdünn geschnittenem Fenchel, dessen elegant-würzige Note durch frische Estragonblättchen betont wird. Dazu passend servierst du mit einer duftenden Gewürzmischung verfeinertes Bio-Hähnchenfilet. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 grüner Apfel
- 1 Fenchelknolle
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Estragon
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grillpfanne oder Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

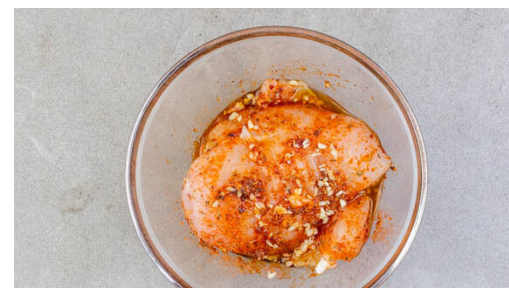
Nährwertangaben pro Portion

Energie 493kcal, Fett 34.5g, Kohlenhydrate 18.4g, Eiweiß 29.4g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



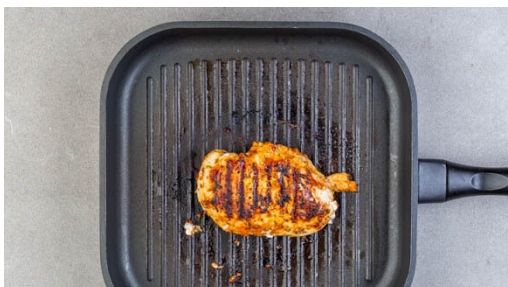
2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 2EL Olivenöl, **2EL Zitronensaft**, der **½ der Gewürzmischung**, dem **Knoblauch** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und ziehen lassen.



3. Apfel & Fenchel schneiden

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren, dabei das Strunkende und die Stiele entfernen. Dann den **Fenchel** in feine Streifen schneiden.



4. Fleisch grillen

Das **Fleisch** in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 4-5Min. braten, bis es goldbraun und gar ist.



5. Zutaten schneiden

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, dabei den **weißen** und den **grünen Teil** voneinander trennen. Die **½ der Estragonblätter** oder **mehr** abzupfen.



6. Salat mischen

2EL Olivenöl, den **übrigen Zitronensaft** und **die -schale** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren, das **Dressing** ggf. mit Essig nachwürzen. Die **Apfelwürfel**, den **Fenchel**, die **weißen Lauchzwiebeln** und den **Estragon** untermengen. Den **Salat** mit dem **Käse** und den **grünen Lauchzwiebeln** bestreuen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Salat** servieren.