

MARLEY SPOON



Bio-Hähnchenfilet mit Kräutern

Low Carb mit Apfel-Fenchel-Salat



ca. 25min



4 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
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 grüne Äpfel
- 2 Fenchelknollen
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Estragon
- 2 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.

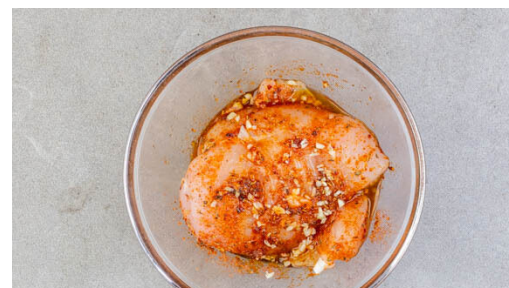
Nährwertangaben pro Portion

Energie 415kcal, Fett 26.8g, Kohlenhydrate 15.9g, Eiweiß 28.9g



1. Zutaten vorbereiten

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



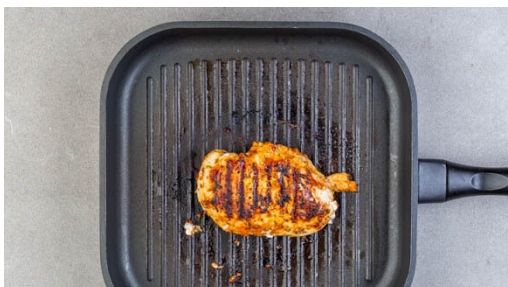
2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 3EL Olivenöl, **2EL Zitronensaft**, der **Gewürzmischung**, dem **Knoblauch**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und ziehen lassen.



3. Äpfel & Fenchel schneiden

Die **Äpfel** 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 **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, dabei den **weißen** und den **grünen Teil** voneinander trennen. Die **Estragonblätter** abzapfen.



6. Salat mischen

3EL Olivenöl, den **übrigen Zitronensaft und die -schale** sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer verrühren und ggf. mit Essig nachwürzen. Die **Äpfelwürfel**, 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.