



## Hähnchensalat mit Mandeln und Ei

mit gebratenen Pilzen und rotem Blattsenf



20-30min



2 Personen

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, lecker gebratene Champignons, aromatischer Blattsenf, frische Kräuter und ein hartgekochtes Ei versorgen dich mit reichlich Protein. Serviert wird das Ganze mit einem Klecks Joghurtdressing und Mandelblättchen.

- 1 Packung Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 1 Päckchen Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 1 Packung Roter Blattsenf <sup>10</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe

**Allergene**  
Eier (3), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15).  
Kann Spuren von anderen Allergenen  
enthalten.

Energie 587kcal, Fett 39.4g,  
Kohlenhydrate 13.3g, Eiweiß 46.1g



Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Ca. **1/4 des Knoblauchs** für das **Dressing** aufbewahren, den **übrigen Knoblauch** mit 1EL Olivenöl verrühren und unter die **Pilze** mengen.



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.



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 auswaschen.



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



Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4–5Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Die Pfanne vom Herd nehmen.



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.