MARLEY SPOON



Rauchige Hähnchenwürfel auf buntem Salat

mit Mais und Kräuterdressing

ca. 20min 1 Portion

Mit geräuchertem Paprikapulver und Knoblauch verfeinerte, saftige Hähnchenbrustwürfel werden hier auf einem bunten Mix aus gemischten Blattsalaten, süßem Mais und fruchtiger Tomate serviert. Ein cremig-frisches Kräuterdressing mit Dill und Petersilie bringt alles zusammen. Genau das Richtige für einen leichten, aber herzhaften Genuss. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 kleine Dose Mais
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 682kcal, Fett 45.7g, Kohlenhydrate 32.6g, Eiweiß 36.8g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Mais** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomate** grob würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** auspressen. Die **Kräuter** grob schneiden und einem hohen Gefäß mit 2EL Mayonnaise, der **½ des Knoblauchs**, **1EL Zitronensaft**, 1EL Pflanzenöl, **1TL Zitronenschale** und 1–2EL Wasser cremig pürieren.



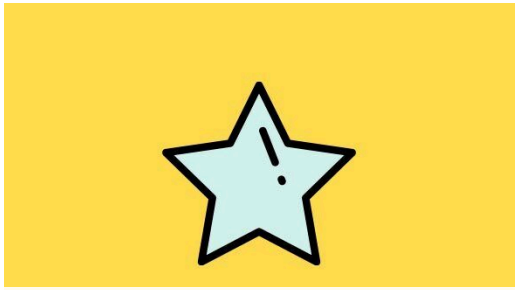
2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren in ca. 3Min. goldbraun und gar braten. In den letzten ca. 20Sek. den **restlichen Knoblauch** dazugeben und mitbraten. Mit der **½ des Paprikapulvers** sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Salat fertigstellen

Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Mais**, den **Tomatenwürfeln** und dem **Salat** vermengen. Ggf. nachwürzen, dann mit den **Hähnchenwürfeln** belegen und servieren.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du **kaltgepresste Säfte**, feine Snacks oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!