MARLEY SPOON



Bio-Hähnchenfilet mit Kräutern

Low Carb mit Apfel-Fenchel-Salat

ca. 25min 4 Portionen

Leicht wie eine Sommmerbrise 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 [1]
- 2 grüne Äpfel
- 2 Fenchelknollen
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Estragon
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]

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

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf

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.



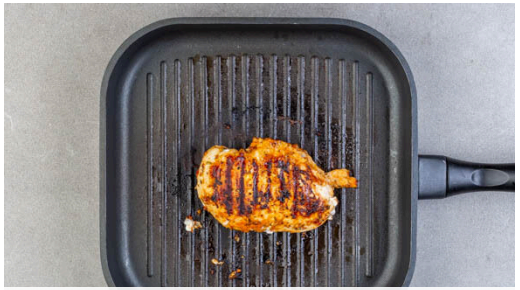
2. Fleisch würzen

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** abzupfen.



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 **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.