MARLEY SPOON



Bio-Hähnchenfilet mit Kräutern

Low Carb mit Apfel-Fenchel-Salat

ca. 25min 2 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
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [1]
- 1 grüner Apfel
- 1 Fenchelknolle
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Estragon
- 1 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 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.



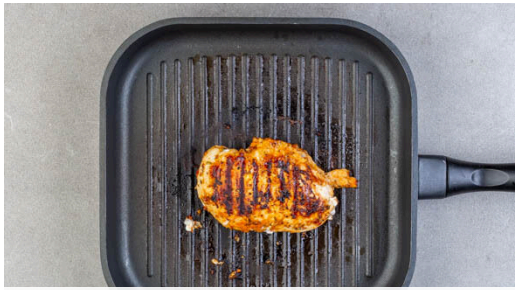
2. Fleisch würzen

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.