MARLEY SPOON



Schneller Avocado-Hähnchen-Salat

mit Fetakäse und Mandelblättchen

ca. 20min 2 Portionen

Manchmal sehnen wir uns einfach nach einem schnellen und sättigenden Salat. Unsere herzhaft-fruchtige Kreation aus zarten Hähnchenstreifen, knackigem Romanasalat, cremigen Avocadoscheiben, feinem Fetakäse, knusprigen Mandelblättchen und saftigem Apfel ist fix zubereitet und bringt nach einem langen Tag die Power zurück!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Romanasalat
- 10g Minze
- 10g Schnittlauch
- 100g Feta [1]
- 1 Apfel
- 25g Mandelblättchen [2]
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Avocado

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1), **Schalenfrüchte** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 573kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 21.3g, Eiweiß 39.0g



1. Salat schneiden

Den **Salat samt Strunk** der Länge nach sechsteln. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in grobe Streifen schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



2. Dressing anrühren

1EL Olivenöl, 1TL Essig, 1–2EL Wasser sowie je 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und den **Schnittlauch** untermischen.



3. Apfel vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit etwas **Dressing** vermengen, damit die **Apfelscheiben** nicht braun werden.



4. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett in 3–4Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Mandeln** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 3–4Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren und entkernen, dann das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale heben und in **Scheiben** schneiden. Den **Salat** mit dem **Dressing**, den **Apfel-** und den **Avocadoscheiben** vermengen und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Feta** und den **Mandeln** auf dem **Salat** anrichten und mit der **Minze** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**