MARLEY SPOON



Gebratene Bio-Hähnchenbrust

auf Apfel-Karotten-Salat mit Nüssen

20-30min 4 Portionen

Dich gelüstet es nach etwas Frischem, Fruchtigem, Aromatischem? Suche nicht weiter und entscheide dich für diesen köstlichen Karotten-Apfel-Salat, der mit seinem feinen Joghurt-Minze-Dressing und gerösteten Walnusskernen der perfekte Begleiter zum saftig-würzigen Bio-Hähnchenfilet ist. Genau das Richtige für alle, die fit bleiben wollen!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Äpfel
- 10g Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt [1]
- 2 Pck. Romanasalat
- 50g Walnusskerne [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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 36.9g, Kohlenhydrate 29.2g, Eiweiß 31.5g



1. Fleisch vorbereiten

4EL Olivenöl mit der **Gewürzmischung** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils längs halbieren und mit dem **Gewürzöl** einreiben.



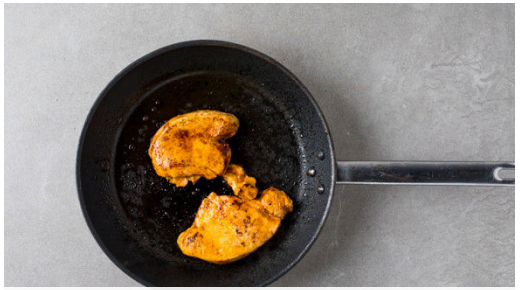
2. Karotten zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2EL Zitronensaft und 1TL -schale** mit 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack unter die **Karotten** mischen. Die **Äpfel** vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls untermischen. Ggf. mit mehr **Zitronenschale** nachwürzen.



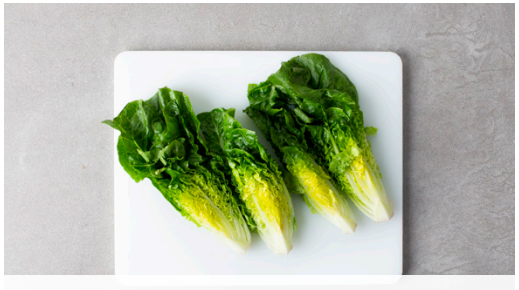
3. Dressing zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und ca. ⅓ **der Minzeblätter** für die **Garnitur** beiseitelegen, die **restlichen Minzeblätter** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Joghurt** mit der **geschnittenen Minze**, dem **Knoblauch**, dem **restlichen Zitronensaft** und 1 kräftigen Prise Salz gut verrühren und beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Eine große Pfanne stark erhitzen und das **Fleisch** in der heißen Pfanne auf jeder Seite 3–5Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller ca. 5Min. abgedeckt ruhen lassen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



5. Salat vorbereiten

Den **Romanasalat** der Länge nach vierteln. Die Pfanne erneut erhitzen und den **Salat** bei mittlerer Hitze auf jeder Schnittseite in ca. 1Min. goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auf dem Herd lassen.



6. Nüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken und in der Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz kurz anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Den **Apfel-Karotten-Salat** auf dem **Romanasalat** verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und neben dem **Salat** anrichten. Mit dem **Minzedressig**, den **Nüssen** und den **Minzeblättern** garnieren und servieren.