MARLEY SPOON



Gebratene Bio-Hähnchenbrust

auf Apfel-Karotten-Salat mit Nüssen

20-30min 2 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
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Apfel
- 10g Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt [1]
- 1 Pck. Romanasalat
- 25g Walnusskerne [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße 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 584kcal, Fett 37.0g, Kohlenhydrate 32.3g, Eiweiß 31.9g



1. Fleisch vorbereiten

2EL Olivenöl mit der **½ der Gewürzmischung** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und mit dem **Gewürzöl** einreiben.



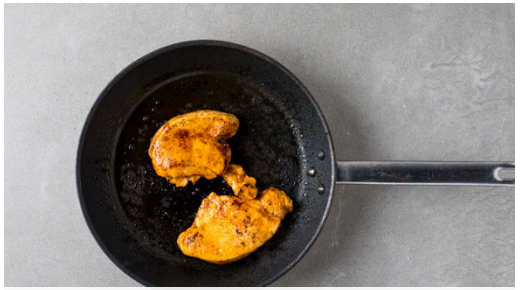
2. Karotten zubereiten

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



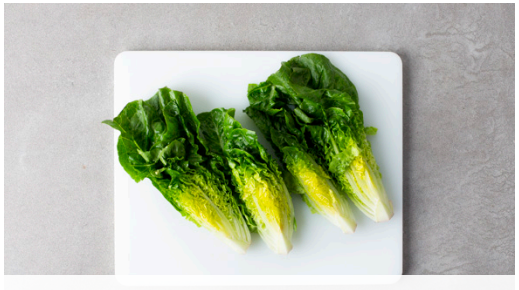
3. Dressing zubereiten

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**, **1EL Zitronensaft** und 1 Prise Salz gut verrühren und beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Eine mittelgroße 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 ½EL 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.

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**