



Hähnchensalat mit Feta und Roter Bete

fruchtig-fein mit Apfel und Mandelblättchen



ca. 25min



2 Personen

Ein schneller, leichter Salat liefert deinem Körper wichtige Vitamine und Nährstoffe, damit du fit und gesund bleibst. Unsere herhaft-fruchtige Kreation aus zarten Hähnchenstreifen, feinem Feldsalat, cremigem Fetakäse, vorgegarter Roter Bete, gerösteten Mandelblättchen und saftigem Apfel ist fix zubereitet und bringt nach einem langen Tag die Power zurück!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Apfel
- 1 Packung Feldsalat
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rustikales Mehrkornbrötchen ¹
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 10g Estragon & Schnittlauch
- 1 Packung Fetakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

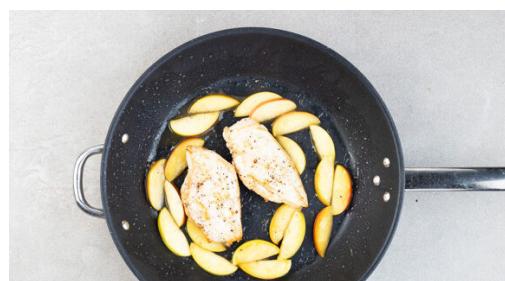
Nährwertangaben pro Portion

Energie 747kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 52.3g, Eiweiß 46.5g



1. Mandeln rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Apfel garen

Die **Apfelspalten** und 2-3EL Wasser in die Pfanne geben und 2-3Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar und der **Apfel** weich ist.



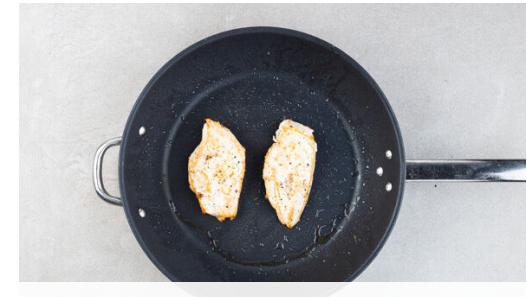
2. Apfel schneiden

Inzwischen den **Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1cm dünne Spalten schneiden. Den **Feldsalat** ggf. verlesen.



5. Rote Bete schneiden

Die **Rote Bete** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Schnittlauch** in kleine Ringe schneiden. Den **Feta** mit den Fingern in ein hohes Gefäß krümeln. Den **Estragon**, 1EL Wasser, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer dazugeben und mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, wenn das **Dressing** zu dickflüssig ist.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun anbraten. Das **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 5-7Min. im Ofen aufbacken.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden. Das **Brötchen** in Scheiben schneiden. Den **Feldsalat** mit den **Apfelspalten** und der **Roten Bete** vermengen und den **Salat** auf Teller verteilen. Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und das **Dressing** darüberträufeln. Die **Mandeln** und den **Schnittlauch** über den **Salat** streuen und mit den **Brötchenscheiben** servieren.