



Hähnchensalat mit Feta und Roter Bete

fruchtig-fein mit Apfel und Mandelblättchen



ca. 25min



3-4 Personen

Ein schneller, leichter Salat liefert deinem Körper wichtige Vitamine und Nährstoffe, damit du fit und gesund bleibst. Unsere herzhaft-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

- 2 Päckchen Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Äpfel
- 1 Packung Feldsalat
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 rustikales Mehrkornbrötchen ¹
- 2 Packungen 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 599kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 38.4g, Eiweiß 41.9g



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.



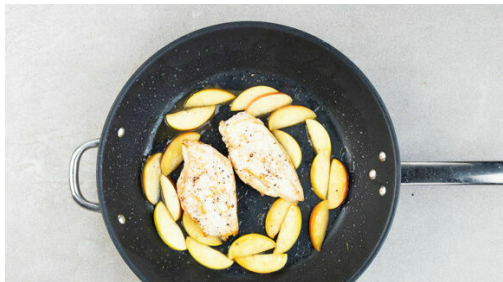
2. Äpfel schneiden

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



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils 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.



4. Äpfel garen

Die **Apfelspalten** und 4-5EL Wasser in die Pfanne geben und 2-3Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist und die **Äpfel** weich sind.



5. Rote Bete schneiden

Die **Roten Beten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Ringe schneiden. Den **Feta** mit den Fingern in ein hohes Gefäß krümeln. Den **Estragon**, 2EL Wasser, 2EL 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.



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.