MARLEY SPOON



Mediterraner Hähnchensalat

mit Croûtons und Oliven

ca. 20min 1 Portion

Für diesen Salat werden saftige Hähnchenwürfel und Vollkornbaguette mit einer italienischen Gewürzmischung verfeinert und im Ofen gebacken. Zusammen mit frischer Tomate, Oliven und feinherbem Rucola verbinden sie sich zu einem harmonischen mediterranen Salat, der feine Würze und Frische perfekt balanciert.

Was du von uns bekommst

- 1 Vollkornbaguettebrötchen [1,3]
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [1]
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Tomate
- 50g Rucola
- 1 Pck. schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [4]

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Senf** (2), **Sesamsamen** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 896kcal, Fett 49.5g, Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 41.5g



1. Croûtons vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Das **Brötchen** in ca. 3m große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit ½EL Olivenöl und der **½ der Gewürzmischung** vermengen und auf einer Seite des Blechs verteilent



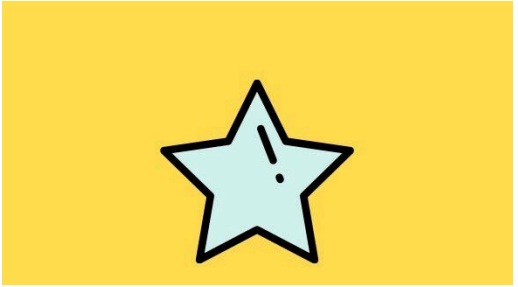
2. Fleisch & Croûtons backen

Das **Fleisch** trocken tupfen und auf der anderen Seite des Backblechs mit ½EL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung** und 1 Prise Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** und die **Brotwürfel** unter gelegentlichem Wenden 3–5Min. backen, bis das **Fleisch** gar ist und die **Croûtons** goldbraun und knusprig sind.



3. Salat fertigstellen

Währenddessen die **Tomate** in Spalten schneiden. 1EL Olivenöl mit ½EL Balsamicoessig, ½TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und die **Tomatenspalten**, den **Rucola** und die **Oliven** untermengen. Den **Salat** mit dem **Fleisch** und den **Croûtons** belegen und servieren.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du **kaltgepresste Säfte**, feine Snacks oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!