

# MARLEY SPOON



## Gebratenes Hähnchenbrustfilet

auf Apfel-Karotten-Salat mit Nüssen



20-30Min.



2 Personen

Dich gelüftet 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 Hähnchenfilet ist. Genau das Richtige, wenn du auch im Winter fit bleiben möchtest.

## Was du von uns bekommst

- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 10g frische Minze
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Apfel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen Walnusskerne <sup>15</sup>
- 3 Karotten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Auflaufform oder Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 535.0kcal, Fett 27.2g, Eiweiß 37.6g, Kohlenhydrate 28.6g



### 1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 2EL Olivenöl mit ca. **1/4 der Gewürzmischung oder nach Geschmack** verrühren. Das **Hähnchen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit dem **Gewürzöl** einreiben.



### 4. Dressing zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen, **ca. 1/3** zum Garnieren aufbewahren, die restlichen **Minzeblätter** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Joghurt** mit der **gehackten Minze**, dem **Knoblauch**, **1-2EL Zitronensaft** und 1 Prise Salz gut verrühren und beiseitestellen.



### 2. Karotten zubereiten

Die **Karotten** schälen und grob raspeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. 1-2EL **Saft** und 1TL **Abrieb** mit etwas Salz, Pfeffer und 1EL Olivenöl unter die **Karotten** mischen. Den **Apfel** vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls untermischen. Mit **Zitronensaft** und **-abrieb** nach Geschmack nachwürzen.



### 5. Salat vorbereiten

Den **Romanasalat** waschen und der Länge nach vierteln. Die Pfanne erneut erhitzen. Den **Salat** auf jeder Schnittseite ca. 1Min. goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 3. Hähnchen braten

Eine große Pfanne hoch erhitzen und das **Hähnchen** auf jeder Seite ca. 1Min. goldbraun anbraten, salzen und anschließend 8-10Min. in einer Auflaufform oder auf einem Backblech im Ofen fertig garen. Die Pfanne aufbewahren.



### 6. Nüsse rösten

Die **Walnusskerne** grob hacken, in derselben Pfanne mit 2TL Olivenöl kurz anrösten, dann leicht salzen. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen. Den **Apfel-Karotten-Salat** auf dem **Romanasalat** verteilen, die **Hähnchenbrust** in Tranchen schneiden und neben dem **Salat** anrichten. Mit **Minzdressing**, **Zitronenabrieb**, **Nüssen** und **Minzeblättern** garnieren und servi...

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**