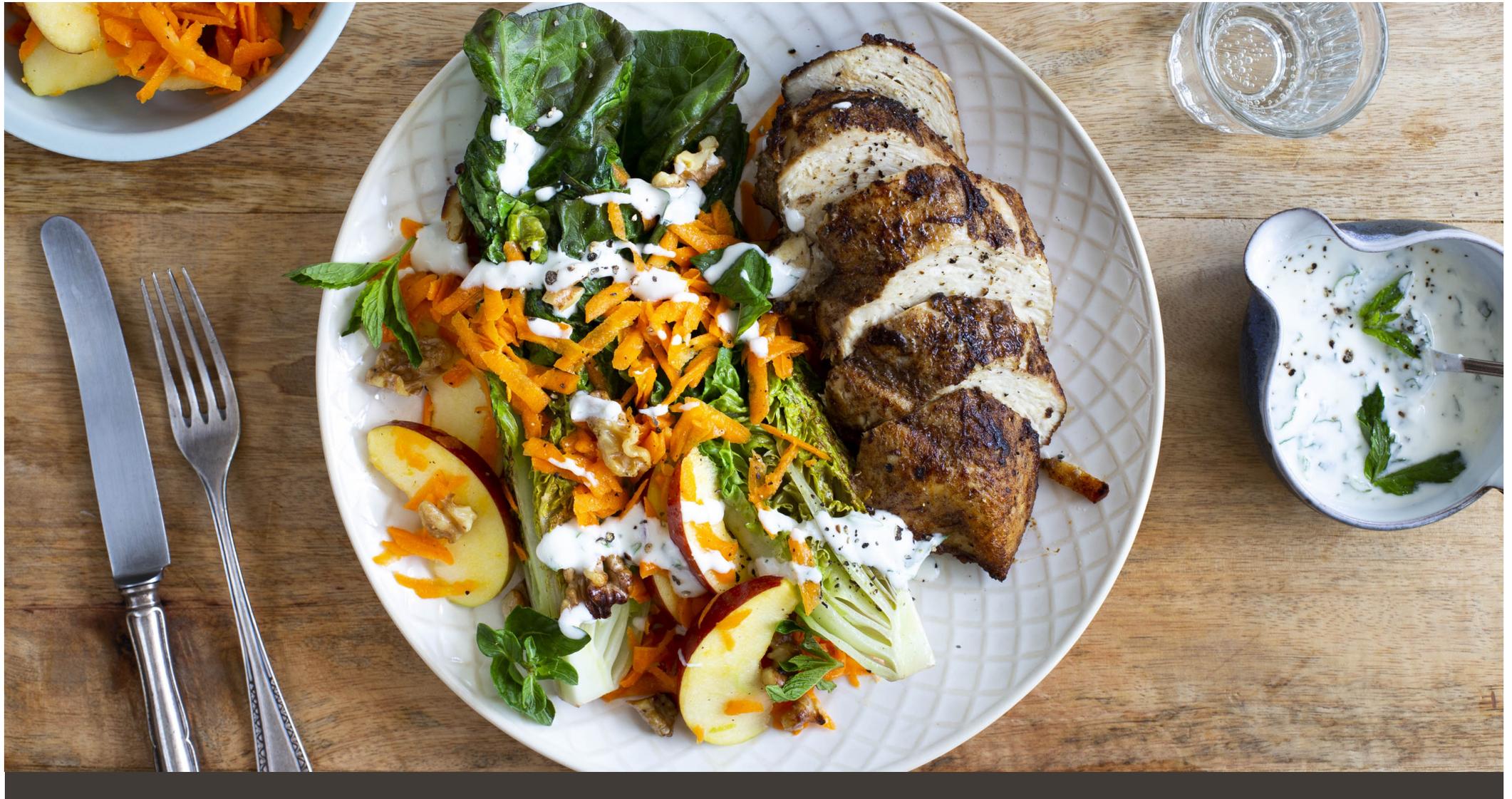


MARLEY SPOON



Gebratenes Hähnchenbrustfilet

auf Apfel-Karotten-Salat mit Nüssen



20-30Min.



3-4 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 ⁷
- 20g frische Minze
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Äpfel
- 1 Päckchen Walnusskerne ¹⁵
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Karotten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 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 470.0kcal, Fett 23.7g, Eiweiß 35.5g, Kohlenhydrate 24.2g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 2EL Olivenöl mit ca. der **1/2 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**, **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. Die **Äpfel** 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 1/2EL Olivenöl kurz anrösten, 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 serviere...

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 an.    **#marleyspooning**