



## Rosmarinhähnchen mit Cashews

auf Rote-Bete-Apfel-Salat



20-30Min.



2 Personen

Farbenfroh lächelt dich heute dein Essen an, das dich mit aromatischen Kräutern, zarter Hähnchenbrust, einem knackigen Rote-Bete-Apfel-Salat und gerösteten Cashews einfach nur satt und glücklich machen möchte. Lass es zu und probier es aus!

## Was du von uns bekommst

- 1 Apfel
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 20g frische Petersilie, Thymian & Rosmarin
- 1 Packung Cashewkerne <sup>15</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

## Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 485.0kcal, Fett 14.4g, Eiweiß 42.9g, Kohlenhydrate 38.8g



### 1. Kräuter hacken

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rosmarin-** und die **Thymianblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Petersilienblätter** ebenfalls von den Stängeln zupfen und hacken, separat beiseitestellen.



### 2. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



### 3. Hähnchen braten

Das **Hähnchen** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl für 1-2Min. von jeder Seite scharf anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen, **Thymian** und **Rosmarin** darüber verteilen und für 8-12Min. im Ofen garen. Die Pfanne erneut erhitzen und die **Cashewkerne** ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten.



### 4. Apfel vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Mit **1-2EL Zitronensaft** und **1-2TL Zitronenabrieb** vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann mehr **Zitronensaft** und **-schale** verwenden.



### 5. Rote Bete schneiden

Die **Rote Bete** in ca. 0,5cm dicke Scheiben, diese dann in Stifte schneiden. Die **Rote Bete** mit dem **Apfel** und der **Zwiebel** vermengen. Den **Salat** mit Salz, Pfeffer, 1-2TL Olivenöl und nach Geschmack mit 1-2TL Essig abschmecken. Die gehackte **Petersilie** untermischen.



### 6. Anrichten

Das **Hähnchen** in ca. 1-2cm dicke, schräge Scheiben schneiden. Auf dem **Rote-Bete-Apfel-Salat** anrichten und mit **Cashewkernen** garniert servieren.

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**