

MARLEY SPOON



Gegrilltes Hähnchenbrustfilet

dazu Wurzelgemüse-Orangen-Salat



30-40Min.



3-4 Personen

Wer sagt, dass es in der kalten Jahreszeit nicht auch aromatisch und leicht auf dem Teller zugehen kann? Wir haben heute zartes Hähnchenfilet für dich, zu dem es einen gesunden und nahrhaften bunten Salat mit jungem Babyspinat, gebackener Rote Bete und Petersilienwurzel, feinen Cannellinibohnen, saftiger Orange und knackigen Walnüssen gibt. Da haben Erkältung und Winterblues keine Chance!

Was du von uns bekommst

- 1 Orange
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 2x Rote Bete
- 1 Päckchen Walnusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen Honig
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Petersilienwurzel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Sparschäler
- Zitronenpresse

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

Allergene

Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 590.0kcal, Fett 15.9g, Eiweiß 52.4g, Kohlenhydrate 52.4g



1. Wurzelgemüse vorbereiten

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rote Bete** und die **Petersilienwurzeln** schälen und in 0,5cm dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Da die **Rote Bete stark färbt**, empfiehlt es sich, beim Verarbeiten Handschuhe zu tragen.



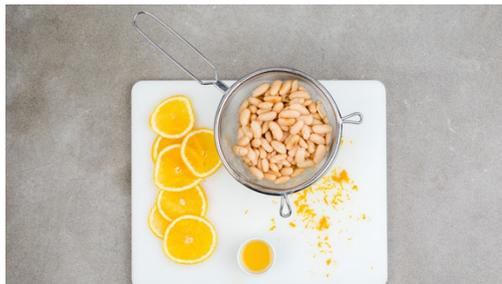
2. Gemüse backen

Die **Rote Bete** und die **Petersilienwurzeln** jeweils mit 1EL Olivenöl vermengen und getrennt voneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für das **Hühnchen** lassen, das später dazukommt. Leicht salzen und für ca. 10-15Min. im Ofen backen.



3. Hähnchen braten

Das **Hähnchen** trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die **Walnüsse** grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten und herausnehmen. 1EL Olivenöl in derselben Pfanne erhitzen und das **Fleisch** ca. 1-2Min. goldbraun anbraten, dann zum **Gemüse** auf das Backblech geben und für 10-12Min. im Ofen backen, bis es auch in der Mitte gar ist.



4. Orangenschale abreiben

Die **Orangenschale** abreiben. Die **Orange** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** nochmals halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen.



5. Dressing zubereiten

Den **Orangensaft** mit **1/2TL Orangenabrieb**, **1TL Senf**, **1TL Honig**, **1EL Öl**, **1TL Essig**, Pfeffer und 1 Prise Salz verquirlen. **1-2EL Dressing** über die **Bohnen** geben, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann die **Bohnen** mit dem **Dressing** kurz in der zuvor verwendeten Pfanne mit dem **Bratensaft** aufwärmen.



6. Salat anrichten

Das **Hähnchen** schräg in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Den **Spinat** mit den **Bohnen**, dem **Ofengemüse**, dem **Hühnchen** und den **Orangenscheiben** anrichten. Das **restliche Dressing** darübergeben und mit den **Walnüssen** bestreut 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 an. **#marleyspooning**