



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

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

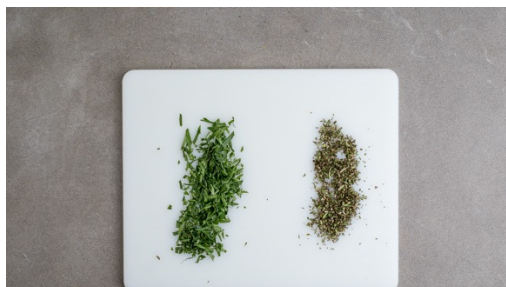
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

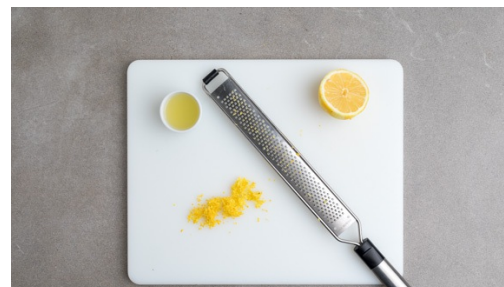
Nährwertangaben pro Portion

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 **Rosmarinnadeln** 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** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



3. Hähnchen braten

Das **Hähnchen** trocken tupfen, längs halbieren und in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Salz und Pfeffer würzen, **Thymian** und **Rosmarin** darüber verteilen und 8-12Min. im Ofen garen. Die Pfanne erneut erhitzen und die **Cashews** ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten.



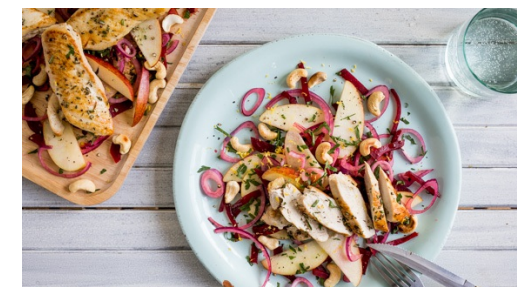
4. Salat vorbereiten

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



5. Salat mischen

Die **Rote Bete** erst in ca. 0,5cm dicke Scheiben, dann in Stifte schneiden und mit den **Äpfeln** und den **Zwiebeln** vermengen. Den **Rote-Bete-Salat** mit Salz, Pfeffer, 1-2TL Olivenöl und nach Geschmack mit 1-2TL Essig abschmecken. Die gehackte **Petersilie** untermischen.



6. Anrichten und servieren

Das **Hähnchen** schräg in ca. 1-2cm dicke Tranchen aufschneiden, 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 an.     **#marleyspooning**