

# MARLEY SPOON



## Gegrillte Hähnchenbrust

auf Frühlingsalat mit Sauerampfer



20-30Min.



2 Personen

Der Sauerampfer und das feine Limettendressing machen diesen bunten Frühlingsalat zu einer ganz besonders köstlichen Delikatesse. Dazu gibt es zarte Hähnchenbrust und mit Knoblauchöl knusprig aufgebackene rustikale Baguettebrötchen.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Tomate
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Tomatenketchup <sup>9</sup>
- 1 Packung Rucola
- 1 Minigurke
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Limette
- 30g frischer Sauerampfer & Petersilie
- 2 rustikale Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Küchenpinsel

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

## Kochtipp

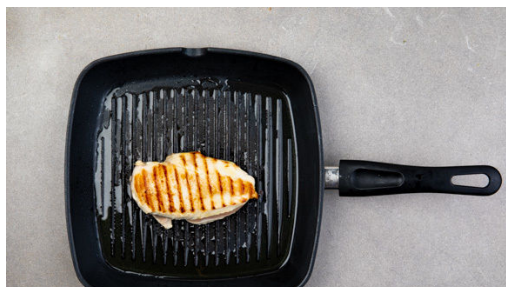
Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das Fleisch nach dem Anbraten auch in eine Auflaufform geben.

## Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

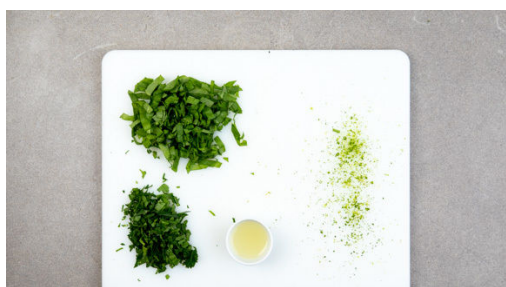
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 690.0kcal, Fett 25.7g, Eiweiß 42.2g, Kohlenhydrate 66.8g



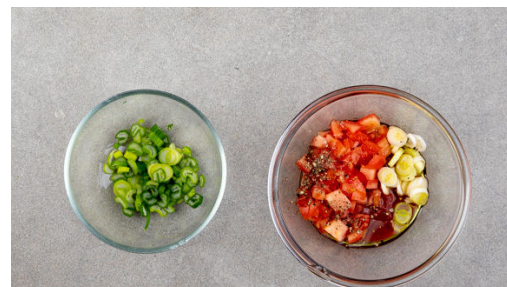
### 1. Fleisch grillen

Den Ofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit 1-2EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine ofenfeste (Grill-)Pfanne stark erhitzen, das **Fleisch** 1-2Min. braten und anschließend 5-7Min. im Ofen garen, bis es in der Mitte durch ist.



### 4. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Sauerampfer-** und die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



### 2. Tomatensalsa zubereiten

Die **Tomate** halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Den **weißen** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in dünne Röllchen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** mit den **Tomatenwürfeln**, der **1/2 des Ketchups**, 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig sowie Salz und Pfeffer verrühren.



### 5. Brot aufbacken

Die **Brötchen** in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen, fein hacken und mit 1TL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die **Brotscheiben** mit dem **Knoblauchöl** bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 3-5Min. im Ofen aufbacken.



### 3. Salat vorbereiten

Die **Rucolastiele** abschneiden. Die **Gurke** mit einem Sparschäler bis zum Kerngehäuse in feine, lange Streifen schneiden. Die **Karotte** ebenfalls mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden.



### 6. Salat fertigstellen

Den **Rucola** mit den **restlichen Lauchzwiebeln**, den **Gurken**, den **Karotten** und den **Kräutern** vermengen. Den **Salat** mit der **1/2 der Limettenschale**, dem **Limettenabrieb**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in dünne Tranchen aufschneiden und mit dem **Salat**, der **Salsa** und dem **Knoblauchbrot** anrichten und servieren.