

MARLEY SPOON



Gegrillte Hähnchenbrust

auf Frühlingsalat mit Sauerampfer



20-30Min.



3-4 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
- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Päckchen Tomatenketchup ⁹
- 1 Packung Rucola
- 1 Gurke
- 2 Karotten
- 2 unbehandelte Limetten
- 60g frischer Sauerampfer & Petersilie
- 4 rustikale Baguettebrötchen ¹
- 2 Knoblauchzehen

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.

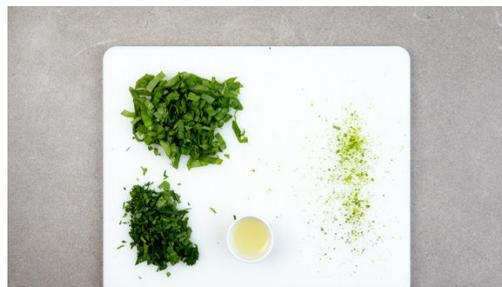
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 614.0kcal, Fett 21.7g, Eiweiß 35.7g, Kohlenhydrate 63.6g



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 **Tomaten** halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Den **weißen** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in dünne Röllchen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** mit den **Tomatenwürfeln**, dem **Ketchup**, 1EL Olivenöl, 1EL 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 **Karotten** 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.