



Hähnchen mit Cashew-Gremolata

und buntem Fenchel-Karotten-Salat



40-50min



2 Personen

Für diesen farbenfrohen Salat werden Karotten und Fenchel kurz angebraten und mit einer köstlich-frischen Gremolata aus Petersilie, Cashews, Kapern, Knoblauch und Zitrone zum zarten Hähnchen serviert. Der Clou: Die aus der Lombardei stammende Kräutersauce versteckt sich auch als feine Füllung im Huhn.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Cashewkerne¹⁵
- 1 Packung Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 gelbe Karotte
- 1 Fenchelknolle

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- Mörser und Stößel
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

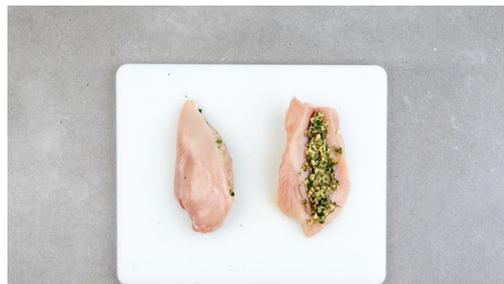
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 555.0kcal, Fett 29.6g, Eiweiß 42.3g, Kohlenhydrate 27.4g



1. Fleisch schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und der Länge nach bis zur Hälfte einschneiden, sodass eine Tasche entsteht.



4. Fleisch füllen

Die **1/2 der Gremolata** in die aufgeklappten **Hähnchenbrüste** verteilen und diese wieder zusammenklappen. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten, anschließend in eine Auflaufform geben und im Ofen 10-12Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist. Die Pfanne aufbewahren.



2. Gremolata vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln**, die **Cashews** und die **Kapern** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Gemüse schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in feine Streifen schneiden. Den **Fenchel** halbieren, den Strunk herauschneiden und in sehr feine Streifen schneiden.



3. Gremolata zubereiten

Die **Petersilie**, die **Cashews**, die **Kapern**, den **Knoblauch** und den **Zitronenabrieb** mit 1EL Olivenöl in einem Mörser zerstoßen und die **Gremolata** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gemüse braten

Das **Gemüse** in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken und mit dem **Zitronensaft** ablöschen. Die **Lauchzwiebeln** und die **restliche Gremolata** untermengen. Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden und auf dem **Fenchel-Karotten-Salat** anrichten und servieren.