



# EINFACHER HÄHNCHENSALAT NACH WALDORF-ART mit Walnüssen und Apfel

## ADD-ON



Salatherz (Romana)



Mayonnaise



Joghurt



Hähnchenbrustfilet



Apfel



Petersilie



Schnittlauch



Zitrone



Selleriestangen



Walnüsse



Mandelstifte

30 Minuten

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **2 große Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



## 1 HÄHNCHEN MARINIEREN

**Zitrone** heiß abwaschen und Schale der **Zitrone** abreiben.

In einer großen Schüssel 1 EL **Joghurt** mit 1 TL **Zitronenabrieb** und **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Hähnchenbrust** in Streifen schneiden und in der **Marinade** mehrmals wenden, sodass die Streifen gut bedeckt sind.



## 2 DRESSING VERRÜHREN

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Petersilie** fein hacken.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In einer zweiten großen Schüssel restlichen **Joghurt** mit **Mayonnaise**, **Saft** von 1 **Zitronenspalte** und **Kräutern** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Salatherzen** längs halbieren, Strunk entfernen und **Salat** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

**Apfel** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Apfelhälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

**Sellerie** in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.



## 4 NÜSSE RÖSTEN

In einer großen Pfanne **Walnüsse** und **Mandelstifte** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



## 5 FLEISCH ANBRATEN

In der gleichen Pfanne 1 EL **Öl\*** stark erhitzen und marinierte **Hähnchenstreifen** darin ca. 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.



## 6 ANRICHTEN

**Salatstreifen**, **Selleriewürfel** und **Apfel** zum **Dressing** geben und gut vermischen. **Hähnchenstreifen** daruntermengen und den **Salat** mit den gerösteten **Nüssen** toppen. Mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Zitrone ES	1
Joghurt 5)	150 g
Hähnchenbrustfilet	140 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g
Mayonnaise 2) 4)	40 ml
Salatherz (Romana) ES	2
Apfel DE	1
Selleriestangen 3)	1
Walnüsse	30 g
Mandelstifte 7)	10 g
Öl* für Schritt 5	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack

\* Gut, im Haus zu haben.

🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	1.952 kJ/467 kcal
Fett	6,05 g	30,60 g
– davon ges. Fettsäuren	0,95 g	4,79 g
Kohlenhydrate	4,70 g	23,78 g
– davon Zucker	4,27 g	21,59 g
Eiweiß	4,35 g	22,02 g
Salz	0,189 g	0,956 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

## ALLERGENE

2) Eier 3) Sellerie 4) Senf 5) Milch 7) Schalenfrüchte

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at