

Hähnchensalat nach Waldorf-Art mit Croûtons

Walnüssen, Apfel und Sellerie

High Protein 30 – 40 Minuten • 670 kcal • Tag 3 kochen

19



Salatherz (Romana)



Mayonnaise



Joghurt



Hähnchenbrustfilet



Apfel



Petersilie



Zitrone, gewachst



mittelscharfer Senf



Kräuter-Croûtons



Selleriestangen



Walnüsse



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
3 große Schüsseln und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Joghurt 7)	150 g	200 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Apfel NL PL	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Kräuter-Croûtons 15)	80 g	120 g	160 g
Selleriestangen 10)	1	2	2
Walnüsse 24)	20 g	40 g	40 g
Pfeffer*, Salz*, Öl*	Angaben im Text		
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. 510 g)
Brennwert	551 kJ/132 kcal	2805 kJ/670 kcal
Fett	6,84 g	34,84 g
– davon ges. Fettsäuren	1,10 g	5,61 g
Kohlenhydrate	9,64 g	49,13 g
– davon Zucker	3,95 g	20,11 g
Eiweiß	7,86 g	40,03 g
Salz	0,461 g	2,347 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen 24) Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **NL:** Niederlande **PL:** Polen



Hähnchen marinieren

Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

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



Salat 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.



Walnüsse rösten

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



Hähnchen braten

In der Pfanne aus Schritt 2 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen und marinierte **Hähnchenstreifen** darin ca. 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.



Dressing verrühren

Zitrone in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

Petersilie fein hacken.

In einer großen Schüssel restlichen **Joghurt** mit **Mayonnaise**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten**, **Senf** und drei Vierteln der **Petersilie** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salatstreifen, **Sellerie** und **Apfel** zum **Dressing** geben und gut vermischen.

Croûtons daruntermengen und den **Salat** auf Teller verteilen.

Mit den gerösteten **Nüssen**, **Hähnchenstreifen** und restliche **Petersilie** toppen. Mit **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

