



Leichter kochen,
besser essen!



KW 07 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#) 2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Lecker leichtes Joghurt-Hähnchen mit lauwarmem Gurken-Graupen-Salat

Vielleicht kennst Du die leckeren, nussig-schmeckenden Graupen noch aus Omas Eintopf. Wir haben uns was Neues überlegt und statt des typischen Eintopfs einfach mal einen bunten Gurken-Graupen-Salat kreiert – das Joghurt-Hähnchen ergänzt dieses Geschmackserlebnis perfekt. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



Hähnchenbrust



Mandeln



Ingwer



Cranberries



Graupen



Joghurt



Mini-Gurke



Selleriestange



Basilikum

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Hähnchenbrust	250 g	500 g
Mandeln 8) 15)	15 g	30 g
Ingwer	10 g	20 g
Cranberries 15)	15 g	30 g
Graupen 1)	125 g	250 g
Joghurt 7)	100 g	200 g
Mini-Gurke	1	1
Selleriestange 9)	1	2
Basilikum	10 g	20 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
8) Mandeln 9) Sellerie
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

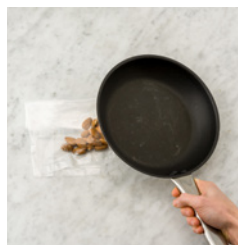
Kalorien: 533 kcal
Kohlenhydrate: 63 g
Fett: 10 g, Eiweiß: 44 g
Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Honig, (weißer Balsamico-)Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

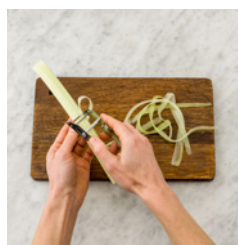
Backofen, große Pfanne, Gemüseribe, kleiner Topf, Salatschüssel,
großer Topf, Küchenpapier, Auflaufform, Sparschäler



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Hähnchenbrust** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann. Mit dem Boden einer großen Pfanne **Mandeln** (in der Packung) etwas zerdrücken. Dann Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und **Mandeln** darin rösten, bis sie fein duften. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.



2 Für das Salat-Dressing: Schale vom **Ingwer** mit dem Rand eines Löffels abschaben, dann Ingwer fein reiben. In einem kleinen Topf 100 ml Wasser mit 1 TL **Honig**, **Ingwer** und **Cranberries** aufkochen, dann Hitze herunterstufen und 2–3 Min. weiterköcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. In einer Salatschüssel **Honig-Ingwer-Wasser**, 1 EL **Essig**, 1 EL **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren.



3 **Graupen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, **Graupen** darin ca. 10 Min. garen.

4 **Hähnchenbrust** mit Küchenpapier abtupfen und von beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann 1 TL **Öl** bei starker Hitze erwärmen. **Fleisch** darin 2–3 Min. von jeder Seite scharf anbraten. Danach in einer Auflaufform mit **Joghurt** vermischen und auf der mittleren Schiene im Ofen 8–10 Min. fertig garen. **Gurke** und **Sellerie** waschen und Enden abschneiden. Mit einem Sparschäler beides in lange Streifen schneiden. **Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blätter abtupfen und grob hacken.



5 **Graupen** in ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Dann in der Salatschüssel mit **Gurke**, **Sellerie**, **Basilikum** und dem **Dressing** gut vermischen.

6 **Gurken-Graupen-Salat** auf Tellern verteilen, **Joghurt-Hähnchen** aus dem Ofen darauf anrichten, mit **Mandeln** bestreuen und genießen!