Hähnchensalat nach Waldorf-Art mit Croûtons

Walnüssen, Apfel und Sellerie

19

High Protein Thermomix kocht • 670 kcal • Tag 3 kochen

Salatherz (Romana)

Mayonnaise

Joghurt

Hähnchenbrustfilet

Apfel

Petersilie

Zitrone, gewachst

mittelscharfer Senf

Kräuter-Croûtons

Selleriestangen

Walnüsse

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

35 [35 | 40] Min. 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

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
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

1

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.

2

Kleinigkeiten

Walnüsse in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

Zitrone in 6 [**6** | **12**] Spalten schneiden.

Apfel halbieren und Kerngehäuse entfernen.

Petersilie in 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3

Für den Salat

Restlichen **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Apfelviertel**, **Saft** von 1 [**2** | **2**] **Zitronenspalten**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 4,5** mischen und in eine große Schüssel umfüllen.

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

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

Salatstreifen und **Selleriescheiben** zum **Apfel** mit **Dressing** in die Schüssel geben.

4

Nüsse rösten

Pfanne mit zerkleinerten **Walnüssen** erhitzen und **Walnüsse** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften und in eine kleine Schüssel umfüllen.

5

Hähnchenstreifen braten

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

6

Anrichten

Croûtons zum **Salat** in die Schüssel geben, alles gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salat auf Teller verteilen. Mit gerösteten **Nüssen** und **Hähnchenstreifen** toppen und mit **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

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