



Freude am Kochen
einfach gemacht!



KW 34
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

HelloFresh.ch | kundenservice@hellofresh.ch

Waldorfsalat mit Trutenbrustfilets und knusprigem Baguette

Kochen muss nicht immer kompliziert sein, um satt und glücklich zu machen, nicht einmal bei den Anthroposophen. Du musst nur die richtigen Zutaten vereinen, dann hast Du in 20 Minuten einen so gesunden wie schmackhaften Salat auf dem Tisch. En Guete!

 20 min.

 Stufe 1

 Quick



Joghurt



Zitrone



Trutenbrustfilets



Apfel



Trauben



Staudensellerie



Walnüsse



Salatherz



Baguette

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Joghurt 7)	90 g	180 g
Zitrone	1/4	1/2
Trutenbrustfilets	2	4
Apfel	1	2
Trauben, rot	100 g	200 g
Staudensellerie 9)	2	4
Walnüsse 8) 15)	30 g	60 g
Salatherz	2	4
Baguette 1) 15)	1	2

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

- 1) Gluten 7) Lactose
- 8) Schalenfrüchte
- 9) Sellerie
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben

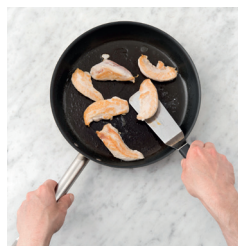
Salz, Pfeffer, Rapsöl

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Küchenpapier, grosse Bratpfanne, Backblech, Saftpresse, Salatschüssel

Nährwerte pro Person

Kalorien: 723 kcal
Kohlenhydrate: 77 g
Fett: 25 g, Eiweiss: 51 g
Ballaststoffe: 6 g



1 Backofen auf 180 °C vorheizen.

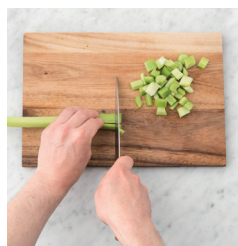
2 Trutenfilets mit Küchenpapier abtupfen, quer in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer grossen Bratpfanne 1 EL **Rapsöl** erhitzen und **Fleisch** auf jeder Seite ca. 3-5 Min. goldbraun anbraten.



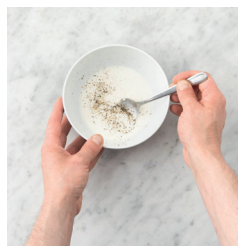
3 Baguette im Ofen ca. 8-12 Min. knusprig backen.



4 Salatherz vom festen Strunk befreien, längs halbieren und grob schneiden. Dann in ein Sieb geben, mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen. **Trauben, Apfel** und **Sellerie** waschen und trocknen. **Trauben** halbieren, **Sellerie** klein schneiden und **Apfel** in mundgerechte Stücke schneiden. **Zitrone** heiss abwaschen und ca. 2 EL Saft herauspressen.



5 Für das **Dressing**: **Joghurt** mit 2 EL **Zitronensaft** vermischen. Mit **Salz, Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken. In einer Salatschüssel **Salat, Apfel, Sellerie** und **Trauben** mit dem **Dressing** vermischen. **Walnüsse** und **Trutenbrustfilets** darauf legen und zusammen mit dem Baguette geniessen.



Tip: Wenn es doch nicht ganz so schnell gehen muss, dann kannst Du die Walnüsse in einer kleinen Bratpfanne anrösten bis sie fein duften. Das gibt dem Salat noch einen extra Kick.