

Hähnchen Salat

Zubereitet mit: Hellmann's

ca. 110 min | einfach

Zutaten

für 6 Portionen

- 3 Bio-Zitronen
- 1 Knolle Knoblauch
- 1 Brathähnchen (ca. 1,2 kg)
- 3 Zweige frischer Thymian
- 1 EL Olivenöl
- 1/4 TL Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stk. Stangensellerie
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 g Cherrytomaten
- 2 Romana Salatherzen
- 3 EL Hellmann's Mayonnaise Die Cremige 250 ml
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gehackte Minze
- 1 EL geröstete Pinienkerne

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1565 kJ
Energie (Kilokalorien):	375 kcal
Fett:	23 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5 g
Kohlenhydrate:	5,6 g
davon Zucker:	4,7 g
Ballaststoffe:	2,8 g
Eiweiß:	32 g
Salz:	0,48 g

Zubereitung

1. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und halbieren. Knoblauchknolle quer halbieren. Hähnchen mit Zitronen- und Knoblauchhälften und 2 Stielen Thymian füllen. (Innereien, falls vorhanden, vorher herausnehmen!)

2. Zitrone auspressen. Restlichen Thymian hacken. Hähnchen rundherum mit Olivenöl, Pfeffer,

Zitronensaft und Thymian einreiben. Hähnchen auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) 1 Stunde garen.

3. Knoblauchzehen schälen und hacken. Hähnchen mit dem ausgetretenen Fleischsaft beträufeln. Knoblauch zugeben. Für weitere 30 Minuten garen, bis das Fleisch gar ist und die austretenden Säfte klar sind. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.

4. Inzwischen Sellerie und Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Salat waschen und gut abtropfen lassen. Restliche Zitrone auspressen und Zitronensaft mit Hellmann's Mayonnaise und gehackten Kräutern verrühren.

5. Hähnchen von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke zupfen.

6. In einer großen Schüssel alle Zutaten mischen, bis auf den Salat und die Pinienkerne. Salat auf einer Platte anrichten und Hähnchen-Salat darauf geben. Mit Pinienkernen bestreut servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 90 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns