



Grillhähnchen-Salat

mit geröstetem Kürbis und Fenchel



20-30Min.



3-4 Personen

Mit im Ofen geröstetem Kürbis, Fenchel und Paprika harmoniert die gebratene Hähnchenbrust, die zuvor mit frischem Estragon mariniert wird, besonders fein. Noch einen Klecks Joghurt und etwas würzigen Rucola dazu und das Abendessen ist perfekt.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rucola
- 5g frischer Estragon
- 2 Fenchelknollen
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Kümmel
- 1x Hokkaido-Kürbis
- 2 rote Spitzpaprika
- 2 Päckchen Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Grillfunktion
- Fleischklopfer
- große Pfanne
- Klarsichtfolie

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 470.0kcal, Fett 23.9g, Eiweiß 41.7g, Kohlenhydrate 18.4g



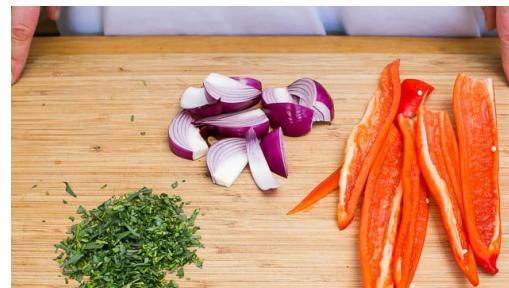
1. Kürbis rösten

Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den **Fenchel** längs halbieren und in ca. 1,5cm breite Streifen schneiden. Den **Kürbis** längs halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und 10-15Min. im Ofen rösten.



4. Hähnchen marinieren

In der Zwischenzeit das **Hähnchen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Das **Fleisch** zwischen Klarsichtfolie legen und mit einem Fleischklopfer oder dem Boden eines schweren Topfes ca. 1-2cm dünn klopfen. Mit 1-2EL Olivenöl, **Estragon**, Salz und Pfeffer einreiben.



2. Gemüse vorbereiten

Währenddessen die **Paprika** längs halbieren, entkernen und nochmals längs halbieren. Die **Zwiebel** der Länge nach halbieren, schälen und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Die **Estragonblättchen** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



5. Hähnchen braten

Das **Hähnchen** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2-3Min. anbraten, bis es goldbraun und gar ist. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse grillen

Den Backofen auf die Grillfunktion umstellen. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** zum **Fenchel** und **Kürbis** auf das Blech geben. Mit **Kümmel** und **Kürbiskernen** bestreuen und 5-6Min. goldbraun grillen. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.



6. Anrichten und servieren

Das **Hähnchen** in Tranchen aufschneiden und mit dem **Ofengemüse** und dem **Rucola** anrichten. Mit dem **Joghurt** garnieren und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [@](#) [f](#) [v](#) **#marleyspooning**