



Grillhähnchen-Salat

mit geröstetem Gemüse und Estragon



30-40min



2 Personen

Mit im Ofen geröstetem Kürbis, Fenchel und Paprika harmonisiert 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 Fenchelknolle
- 1 Hokkaidokürbis
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 5g frischer Estragon
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Frischhaltefolie
- Fleischklopfel

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 587kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 35.1g, Eiweiß 41.3g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) 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 mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und 10-15Min. im Ofen rösten.



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden, ggf. zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfel oder dem Boden einer schweren Pfanne 1-2cm dünn klopfen. Mit 1-2EL Olivenöl, **Estragon**, Salz und Pfeffer einreiben.



2. Paprika schneiden

Währenddessen die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Estragonblättchen** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis es goldbraun und durch 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 zum **Kürbis** auf das Blech geben. Mit dem **Kreuzkümmel nach Geschmack** und den **Kürbiskernen** bestreuen und das **Gemüse** 5-6Min. goldbraun grillen. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.



6. Anrichten und servieren

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