



Fitness-Salat mit Hähnchen und Birne

mit gebackenem Kürbis und Roter Bete



20-30min



3-4 Personen

Heute gibt es einen nahrhaften Salat, der uns auf dem Teller mit seinen warmen Farben erfreut. Doch auch die Geschmacksknospen frohlocken, wenn es lecker gebackene Rote Bete und Hokkaidokürbis zu saftig-süßer Birne, frischem Estragon und gerösteten Kürbiskernen gibt. Eine köstliche Begleitung zur zart gebratenen Hähnchenbrust!

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Rote Beten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50g Kürbiskerne
- 2 Birnen
- 10g Estragon

- 3EL körniger Senf ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große, ofenfeste Pfanne
- kleine Pfanne
- Sparschäler

Energie 635kcal, Fett 33.7g,
Kohlenhydrate 39.3g, Eiweiß 38.1g



1. Gemüse schneiden

A top-down view of a black frying pan on a light-colored surface. Inside the pan are two golden-brown, pan-fried dumplings. The dumplings have a slightly irregular, crescent shape and are coated in a thin layer of oil. The pan's handle extends to the right.

4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und jeweils von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf braten. Dann das **Fleisch** während der letzten 8-10Min. zum **Gemüse** in den Ofen geben und je nach Dicke nachgaren, bis das **Fleisch** durch ist.



2. Gemüse rösten



5. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Birnen** vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in kleine Würfel schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.

3. Dressing anrühren

6. Salat fertigstellen

Das **Ofengemüse** vorsichtig mit den **Salatstreifen** und den **Birnenwürfeln samt Dressing** vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Die **Estragonblätter** in grobe Stücke zupfen. Den **Salat** nach Belieben mit den **Kürbiskernen** und dem **Estragon** garnieren und servieren.