



## Hähnchen-Fitness-Salat

mit Karotten und Kräutervinaigrette



30-40min



2 Personen

Ein leichter Salat für einen lauen Sommerabend mit saftigen Hähnchenstreifen, nussigem Feldsalat, fruchtigen Tomaten und knackigen Karotten in einer Vinaigrette mit bestem Balsamicoessig. Frische Petersilie spendiert dir eine Extrapolition Vitamin C.

## Was du von uns bekommst

- Kürbiskerne
- rote Zwiebel
- Hähnchenbrustfilet
- Feldsalat
- Gulaschgewürz
- Tomaten
- Karotten
- frische Petersilie
- Balsamicoessig <sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Pfanne
- Pfanne
- Sparschäler

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

## Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 540kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 21.4g, Eiweiß 39.3g



**1. Panade vorbereiten**

Für die **Panade** 2EL Weizenmehl mit **1EL Gulaschgewürz**, 1/2TL Salz und 1 Prise Zucker vermischen.



**2. Hähnchen vorbereiten**

Die **Hähnchenbrust** in ca. 2cm breite, längliche Streifen schneiden. Anschließend das **Fleisch** mit ca. 1-2TL Olivenöl einreiben, in der **Panade** wenden und vollständig damit bedecken.



**3. Hähnchen backen**

In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl stark erhitzen. Die **Hähnchenstreifen** etwas abklopfen, sodass überschüssige **Panade** abfällt, dann in der heißen Pfanne von allen Seiten in ca. 4-5Min. knusprig und goldbraun anbraten. Ggf. in zwei Pfannen anbraten, damit die **Hähnchenstreifen** schön knusprig werden.



**4. Gemüse vorbereiten**

Währenddessen die **Karotten** schälen und mit dem Schäler rundum kurze Streifen abschälen. Die **Tomaten** achteln, dabei den Strunk entfernen. Die **Petersilie** ohne die harten Stängel grob hacken. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken. **Tipp:** Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, dünstet diese in einer kleinen Pfanne mit 1EL Wasser oder Öl ca. 2-3Min. an.



**5. Vinaigrette zubereiten**

Aus **1EL Zwiebeln**, 1EL Olivenöl, dem **Balsamicoessig**, nach Wunsch 1EL Wasser und 1 Prise Zucker eine **Vinaigrette** rühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen.



**6. Salat mischen**

Den **Feldsalat** mit den **Karotten**, den **Tomaten**, der **1/2 der Petersilie**, den **restlichen Zwiebeln** und der **Vinaigrette** vermengen. Den **Salat** mit der **übrigen Petersilie** und den gerösteten **Kürbiskernen** garnieren und mit den **Hähnchenstreifen** servieren.