



Hähnchen-Fitness-Salat

mit Karotten und Kräutervinaigrette



30-40min



3-4 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 Extraportion Vitamin C.

- Tomaten, 300g (3er Pack)
- Kürbiskerne
- Balsamicoessig ¹²
- rote Zwiebel
- Gulaschgewürz
- Hähnchenbrustfilet
- Feldsalat
- Karotten
- frische Petersilie

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

- Pfanne
- Pfanne
- Sparschäler

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

Energie 430kcal, Fett 22.2g,
Kohlenhydrate 16.2g, Eiweiß 38.4g



Für die **Panade** 3EL Weizenmehl mit **1EL Gulaschgewürz**, ca. 1TL Salz und 1 Prise Zucker vermischen.



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



In einer großen Pfanne 2-3EL 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.



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.



Aus **2EL Zwiebeln**, 2EL Olivenöl, dem **Balsamicoessig**, nach Wunsch 1-2EL Essig, 2EL 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.



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.