



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 Extrapolition Vitamin C.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

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

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



1. Panade vorbereiten



2. Hähnchen vorbereiten



3. Hähnchen braten



4. Gemüse vorbereiten



5. Vinaigrette zubereiten

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.



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.