



## Gegrilltes Hähnchenbrustfilet

dazu Wurzelgemüse-Orangen-Salat



30-40min



2 Personen

Wer sagt, dass es in der kalten Jahreszeit nicht auch aromatisch und leicht auf dem Teller zugehen kann? Wir haben heute zartes Hähnchenfilet für dich, zu dem es einen gesunden und nahrhaften bunten Salat mit jungem Babyspinat, gebackener Rote Bete und Petersilienwurzel, feinen Cannellinibohnen, saftiger Orange und knackigen Walnüssen gibt. Da haben Erkältung und Winterblues keine Chance!



- 1 Päckchen Honig
- 1 Päckchen Walnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Orange
- 1x Rote Bete
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Petersilienwurzeln
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf

- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Sparschäler
- Zitruspresse

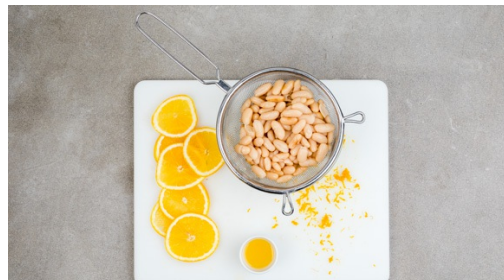
## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 635kcal, Fett 21.9g,  
Kohlenhydrate 45.9g, Eiweiß 54.7g



Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rote Bete** und die **Petersilienwurzeln** schälen und in 0,5cm dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Da die **Rote Bete stark färbt**, empfiehlt es sich, beim Verarbeiten Handschuhe zu tragen.



Die **Orangenschale** abreiben. Die **Orange** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** nochmals halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen.



Die **Rote Bete** und die **Petersilienwurzeln** jeweils mit 1EL Olivenöl vermengen und getrennt voneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für das **Hühnchen** lassen, das später dazukommt. Leicht salzen und für ca. 10-15Min. im Ofen backen.



Den **Orangensaft** mit **1/2TL Orangenabrieb**, **1TL Senf**, **1TL Honig**, **1EL Olivenöl**, **1TL Essig**, **Pfeffer** und **1 Prise Salz** verquirlen. **1-2TL Dressing** über die **Bohnen** geben, gut durchmischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann die **Bohnen** mit dem **Dressing** kurz in der zuvor verwendeten Pfanne mit dem **Bratensaft** aufwärmen.



Das **Hähnchen** trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die **Walnüsse** grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten und herausnehmen. 1EL Olivenöl in derselben Pfanne erhitzen und das **Fleisch** ca. 1-2Min. goldbraun anbraten, dann zum **Gemüse** auf das Backblech geben und für 10-12Min. im Ofen backen, bis es auch in der Mitte gar ist.



Das **Hähnchen** schräg in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Den **Spinat** mit den **Bohnen**, dem **Ofengemüse**, dem **Hähnchen** und den **Orangenscheiben** anrichten. Das **restliche Dressing** darübergeben und mit den **Walnüssen** bestreut servieren.