

Orangenhuhn auf Wintersalat

mit Cranberrys und Kräuterbaguette



ca. 25min



3-4 Personen

Dieser leichte Wintersalat mit zartem Huhn, frischer Gurke, knackigen Salatblättern, saftiger Orange und getrockneten Cranberrys versorgt dich auch in der dunklen Jahreszeit mit einer ausgewogenen Mischung an Vitaminen und Mineralstoffen. Noch ein paar Walnüsse oben drauf und ein knusprig-würziges Kräuterbaguette dazu und du wirst dich fragen, wie du die kalten Tage je ohne diese knackige Köstlichkeit überstehen konntest!

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Orangen
- 1 große Gurke
- 2 Karotten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ¹
- 1 Packung Romanasalat
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 25g getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 641kcal, Fett 24.8g, Kohlenhydrate 62.6g, Eiweiß 37.0g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Orangenschale** abreiben, mit einem scharfen Messer die weiße Haut um das Fruchtfleisch entfernen. Das **Fruchtfleisch** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden, den **Saft** auffangen. Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und mit dem Sparschäler rundum in Streifen schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. scharf anbraten, bis es in der Mitte durch ist. Die **Orangenscheiben** für die letzte Minute dazugeben und kurz karamellisieren lassen, dann beiseitestellen.



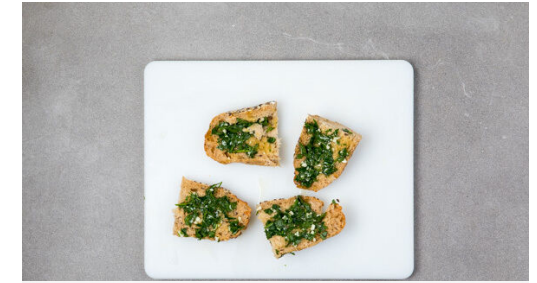
2. Fleisch marinieren

Das **Fleisch** trocken tupfen und längs halbieren. 2EL Olivenöl, **1-2TL Orangenschale**, 1 kräftige Prise Salz und **2TL der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** zu einer **Marinade** verrühren. Das **Fleisch** mit der **Marinade** einreiben und beiseitestellen.



5. Dressing anrühren

2EL Olivenöl, **2EL Orangensaft**, 2EL Essig, 2EL Wasser und 1 Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Nach Geschmack mit Salz und großzügig mit (frisch gemahlenem) Pfeffer würzen. Den **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden.



3. Brötchen vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. 2-3EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer mit dem **Knoblauch** und der **Petersilie** verrühren. Das **Brötchen** halbieren und die Hälften quer teilen. Mit dem **Kräuteröl** bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Ofen 7-9Min. backen.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Walnüsse** und die **Cranberrys** hacken. Den **Salat** mit der **Gurke**, den **Karotten** und **2/3 des Dressings** vermengen. Das **Fleisch** schräg in dünne Scheiben schneiden und mit den **Orangen**, den **Walnüssen** und den **Cranberrys** auf dem **Salat** anrichten. Das **restliche Dressing** darüberträufeln. Den **Salat** mit dem **Kräuterbaguette** servieren.