



Low Carb: Ofenhähnchen auf Herbstsalat

mit gebackenem Kürbis, Pekannüssen und Feta



30-40min



2 Personen

Der Herbst verblüfft uns jedes Jahr aufs Neue mit seinem atemberaubenden Farbenspiel. Und wie bringt man diese Sensation auf den Teller? Ganz klar: mit einer Symphonie aus saisonalen Zutaten! Saftiges Hähnchen schmiegt sich an leuchtenden Hokkaidokürbis, während frischer Rucola und grüner Apfel für kräftige Farbtupfer sorgen. Abgerundet wird der Festschmaus mit knackigen Pekannüssen und cremigem Feta. Der Herbst kann kommen!

Was du von uns bekommst

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 grüner Apfel
- 25g Pekannusskerne¹⁵
- 50g Rucola
- 100g Feta⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf¹⁰
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier

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

Allergene

Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 933kcal, Fett 67.8g, Kohlenhydrate 40.7g, Eiweiß 42.5g



1. Kürbis vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen, in 1-2cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen.



4. Dressing anrühren

1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1EL Wasser, 1TL Senf, 1TL Honig und 2 Prisen Salz zu einem **Dressing** verrühren, nach Geschmack mit Pfeffer würzen.



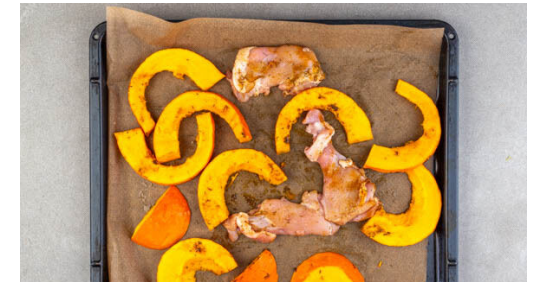
2. Fleisch verfeinern

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung** und 2 Prisen Salz einreiben.



5. Zutaten vorbereiten

Den **Apfel** ggf. schälen, vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Pekannusskerne** grob hacken.



3. Fleisch und Kürbis backen

Das **Fleisch** zum **Kürbis** auf das Backblech geben. Den **Kürbis** und das **Fleisch** 18-22Min. im Ofen backen, bis der **Kürbis** weich und das **Fleisch** leicht knusprig und durchgegart ist. Die Garzeit kann je nach Dicke des **Fleisches** variieren.



6. Salat mischen

Die **Apfelscheiben** und die **Pekannusskerne** mit dem **Dressing** vermengen, den **Rucola** unterheben. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Das **Fleisch** und den **Kürbis** mit dem **Salat** anrichten und mit dem **Feta** garniert servieren.