



Leichte Hähnchenbruststreifen

auf Karottensalat mit Kürbiskernen



20-30min



2 Personen

Auch im Winter darf es gerne mal etwas Leichtes sein (dann sind auch ein paar Plätzchen mehr erlaubt). Mit diesem knackigen Wurzelgemüse, das im Ofen gebacken wird, wird der Romanasalat ein echter Hit. Dazu gibt's ein leichtes Dressing und knuspriges Kürbiskern-Huhn! So lieben wir gesund!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung orange & lila Karotten
- 1 Päckchen Honig
- 1 Päckchen Balsamicoessig ⁴
- 1 rote Zwiebel
- 2 rustikale Baguettebrötchen ^{1,2,3}

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3), Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 46.7g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Die **Karotten** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



2. Gemüse rösten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 2-3EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker vermischen und ca. 10-12Min. im Ofen goldbraun werden lassen. Die **Brötchen** ca. 5Min. im Ofen mitbacken, herausnehmen und abkühlen lassen.



3. Salat vorbereiten

Den Strunk des **Salats** entfernen und die **Salatblätter** in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Balsamicoessig**, den **Honig**, 1-2EL Olivenöl und 1-2EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Hähnchen vorbereiten

Die **Kürbiskerne** fein hacken und mit 1EL Mehl vermischen. Das **Fleisch** in ca. 1,5cm breite Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im **Kürbiskernmehl** wenden.



5. Hähnchen anbraten

Die **Hähnchenstreifen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3-5Min. braten, bis sie durchgegart sind und leichte Röstspuren aufweisen.



6. Salat anrichten

Das **Karotten-Zwiebel-Gemüse** und den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Hähnchenstreifen** unterheben und nach Wunsch nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Brötchen** aufschneiden und zum **Salat** servieren.