



V: Bunter Bio-Hähnchen-Salat

mit geröstetem Gemüse und Estragon



30-40min



2 Personen

Mit im Ofen geröstetem Kürbis, Fenchel und Paprika harmonisiert die gebratene Bio-Hähnchenbrust, die zuvor mit frischem Estragon mariniert wird, besonders fein. Noch einen Klecks Joghurt und etwas würzigen Rucola dazu und das Abendessen ist perfekt.

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 10g Estragon
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 25g Kürbiskerne
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Becher Joghurt⁷
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Frischhaltefolie
- Fleischklopfer

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 587kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 35.1g, Eiweiß 41.3g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Den **Fenchel** längs halbieren und in 1-2cm breite Streifen schneiden. Den **Kürbis** längs halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und 10-15Min. im Ofen rösten.



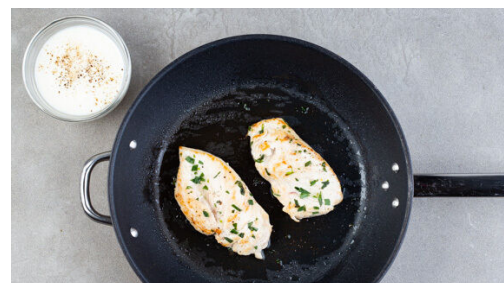
4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne 1-2cm dünn klopfen. Mit 1EL Olivenöl, dem **Estragon** sowie 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben.



2. Paprika schneiden

Währenddessen die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **½ der Estragonblättchen oder mehr** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis es goldbraun und durch ist. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse grillen

Den Backofen auf die Grillfunktion umstellen. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** zum **Fenchel** und zum **Kürbis** auf das Blech geben. Mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** und den **Kürbiskernen** bestreuen und das **Gemüse** 5-6Min. goldbraun grillen. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.



6. Anrichten und servieren

Das **Hähnchen** in Tranchen schneiden und mit dem **Ofengemüse** und dem **Rucola** anrichten. Mit dem **Joghurt** garnieren und servieren.