

Zarte Hähnchenbrust

auf fruchtigem Rotkohlsalat

20-30min 3-4 Personen

Der fruchtig-knackige Salat aus Rotkohl, Apfel, Karotte und Zucchini wird mit einem feinen Dressing aus Senf, Zitrone, Olivenöl und orientalischer Berbere-Gewürzmischung zubereitet. Er ist die perfekte Ergänzung zur zarten Hähnchenbrust und macht lange satt. Übrigens auch ein prima Essen in der Lunchbox oder beim nächsten Picknick!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung geschnittener Rotkohl
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Äpfel
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- Sparschäl器
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 553.0kcal, Fett 23.5g, Eiweiß 46.0g, Kohlenhydrate 32.4g



1. Fleisch braten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne ohne Fett 1-2Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Anschließend im Ofen 7-9Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist.



2. Rotkohl schneiden

Den **Rotkohl** mit einem Messer in sehr feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Rotkohlstreifen** mit 1-2EL Salz und Zucker verkneten.



3. Zitronen vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.



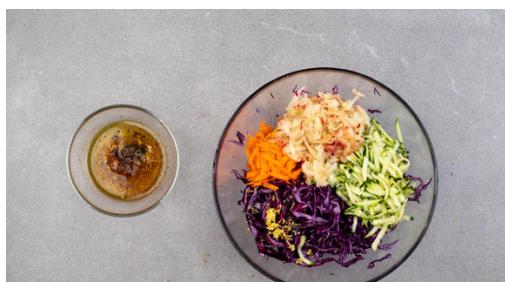
4. Äpfel raspeln

Die **Äpfel** mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit dem **Zitronensaft** vermischen.



5. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen und grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob reiben. Die **Lauchzwiebeln** in sehr feine Ringe schneiden. Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden.



6. Salat fertigstellen

Den **Senf** mit je 4-5EL Olivenöl und Essig verrühren und mit der **Gewürzmischung** sowie Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem **Rotkohl**, den **Äpfel-, Karotten- und Zucchiniraspeln** und der **1/2 des Zitronenabriebs** mischen. Das **Fleisch** auf dem Salat anrichten und mit den **Kürbiskernen**, den **Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Zitronenabrieb** garniert servieren.