



Herbstsalat mit Hähnchenbrust

mit gebackenem Gemüse und Birne



20-30min



2 Personen

Der nahende Herbst erfreut uns auf dem Teller mit seinen warmen Farben. Doch auch die Geschmacksknospen frohlocken, wenn es wieder Zeit wird für lecker gebackenes, erdiges Wurzelgemüse wie Rote Bete und Hokkaidokürbis. Saftig-süße Birne, frischer Estragon und geröstete Kürbiskerne sorgen für feine Akzente zur zart gebratenen Hähnchenbrust. Der ebenfalls enthaltene Radicchio steuert noch eine gesunde Portion Bitterstoffe bei.

- 1 Packung Hokkaidokürbis, geschnitten
- 1 Rote Bete
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Birne
- 5g frischer Estragon

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße ofenfeste Pfanne
- kleine Pfanne
- Sparschäler

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

Energie 525kcal, Fett 26.9g,
Kohlenhydrate 26.6g, Eiweiß 39.5g



Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kürbisstücke** in 1–2cm kleine Würfel schneiden. Die **Rote Bete** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen, da die **Rote Bete** stark färbt. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf braten. Dann das **Fleisch** während der letzten 8-10Min. zum **Gemüse** in den Ofen geben und je nach Dicke nachgaren, bis das **Fleisch** durch ist.



Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen knusprig rösten.



Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Die **Birne** vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in kleine Würfelchen schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.

Den **Senf** mit je 2-3EL Olivenöl, Essig und Wasser sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Den **Romanasalat** quer in dünne Streifen schneiden.



Das **Ofengemüse** vorsichtig mit den **Salatstreifen** und den **Birnenwürfelchen** **samt Dressing** vermengen, evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Die **Estragonblätter** in grobe Stücke zupfen. Den **Herbstsalat** nach Belieben mit den **Kürbiskernen** und dem **Estragon** garnieren und servieren.