



## Bio-Hähnchen-Fitness-Salat

mit Karotten und Kräutervinaigrette



30-40min



2 Personen

Ein leichter, aber sättigender Salat für einen perfekten Abend: Mit saftigen Bio-Hähnchenstreifen, nussigem Feldsalat, fruchtigen Tomaten, knackigen Karotten und frischer Petersilie in einer Vinaigrette mit köstlich-süßer Balsamicocreme kann nichts schiefgehen. Angeröstete Kürbiskerne als leckeres Knusper topping erhöhen den Genussfaktor. Lass es dir schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 25g Kürbiskerne
- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 2 Päckchen Balsamicocreme <sup>2</sup>
- 100g Feldsalat

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler

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

### Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 31.8g, Eiweiß 56.6g



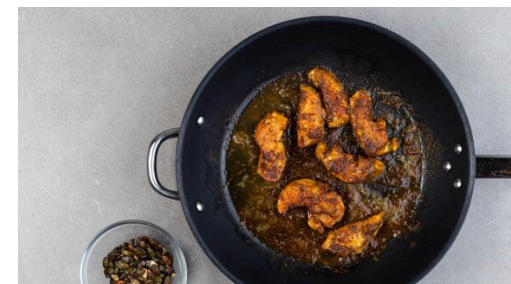
### 1. Panade mischen

Für die **Panade** 2EL Weizenmehl mit **1-2EL Gulaschgewürz**, ½-1TL Salz und 1 kräftigen Prise Zucker vermischen.



### 2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in längliche, ca. 2cm breite Streifen schneiden und mit 1EL Olivenöl einreiben, anschließend in der **Panade** wenden und vollständig damit bedecken.



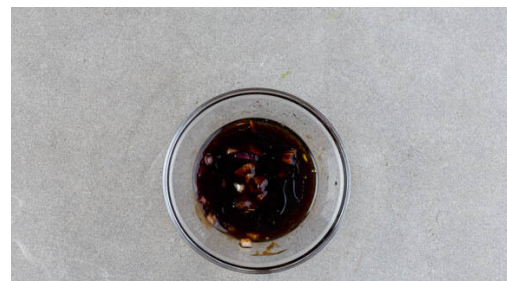
### 3. Fleisch braten

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne 1EL Olivenöl stark erhitzen. Die **Hähnchenstreifen** etwas abklopfen, dann rundum 4-5Min. goldbraun anbraten. Ggf. in zwei Pfannen anbraten, damit die **Hähnchenstreifen** schön knusprig werden.



### 4. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Karotte** ggf. schälen und mit einem Sparschäler rundherum in Streifen schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. **Tipp:** Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, kann diese in einer kleinen Pfanne mit 1EL Wasser oder Öl 2-3Min. andünsten.



### 5. Dressing anrühren

Aus **1EL Zwiebeln**, 1EL Olivenöl, der **Balsamicocreme**, 1EL Wasser und 1 Prise Zucker ein **Dressing** anrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Salat fertigstellen

Den **Feldsalat** mit den **Karotten**, den **Tomaten**, der **½ der Petersilie**, den **restlichen Zwiebeln** und dem **Dressing** vermengen und auf Teller verteilen. Den **Salat** mit den **Hähnchenstreifen**, der **restlichen Petersilie** und den gerösteten **Kürbiskernen** garnieren und servieren.