



Zartes Hähnchen mit Orange

auf buntem Salat mit Kräuterbaguette



30-40min



3-4 Personen

Du fühlst vielleicht eine kleine Erkältung im Anmarsch? Dann wird es höchste Zeit für einen leichten, aber sättigenden Salat, der dich mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt und stärkt. Mit zartem Huhn, knackiger Gurke und Karotte, saftig-süßer Orange und knusprigem Kräuterbaguette nicht nur lecker, sondern auch eine Freude fürs Auge!

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Gurke
- 3 Karotten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 2 Baguettebrötchen ^{1,6}
- 1 Päckchen Himbeeressig ¹²
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Grillpfanne oder Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 578kcal, Fett 21.0g, Kohlenhydrate 53.9g, Eiweiß 37.9g



1. Salat vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Orangenschale** abreiben, dann mit einem scharfen Messer die weiße Haut um das **Fruchtfleisch** wegschneiden. Das **Fruchtfleisch** in ca. 5mm dünne Scheiben schneiden, dabei den **Saft** auffangen. Die **Gurke** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden.



4. Fleisch und Orange braten

Eine Grillpfanne oder große Pfanne auf hoher Stufe erwärmen und das **Fleisch** auf beiden Seiten 1-2Min. scharf anbraten. Die **Orangenscheiben** in den letzten 1-2Min. dazugeben und auf beiden Seiten mitbraten. Die **Orangen** beiseitestellen. Das **Fleisch** in einer Auflaufform im Ofen weitere 5Min. garen, bis es durch ist.



2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. 2-3EL Olivenöl, **1-2TL Orangenschale**, **Chiliflocken** und Salz verrühren und das **Fleisch** mit dem **Würzöl** einreiben.



5. Dressing anrühren

Aus **2-3EL Orangensaft**, 2-3EL Olivenöl, dem **Himbeeressig**, 2EL Wasser und 1 Prise Zucker ein **Dressing** anrühren. Mit Salz abschmecken.



3. Baguette vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Beides mit 2-3EL weicher Butter, 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Baguettes** aufschneiden und in ca. 7cm breite Stücke schneiden. Die Schnittflächen mit der **Kräuterbutter** bestreichen und die **Baguettes** im Ofen ca. 5Min. knusprig backen.



6. Fleisch schneiden

Den **gemischten Salat** mit der **Gurke** und den **Karotten** sowie **2/3 des Dressings** vermengen und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** schräg in dünne Scheiben schneiden und mit den **Orangen** auf dem **Salat** anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit den **Kräuterbaguettes** servieren.