



Grillhähnchen-Salat

mit geröstetem Gemüse und Estragon



30-40min



2 Personen

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

- 1 Fenchelknolle
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 10g Estragon
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 25g Kürbiskerne
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher Joghurt ¹
- 100g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden, dann zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopper oder dem Boden einer schweren Pfanne 1-2cm dünn klopfen. Mit 1EL Olivenöl, dem **Estragon** sowie 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben.



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.



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.



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.



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