



Bio-Hähnchen-Fitness-Salat

mit Karotten und Kräutervinaigrette



30-40min



3-4 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 Pck. Gulaschgewürz
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 50g Kürbiskerne
- 2 Karotten
- 4 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 3 Pck. Balsamicocreme²
- 200g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Weizenmehl¹
- 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 580kcal, Fett 27.7g, Kohlenhydrate 25.3g, Eiweiß 56.0g



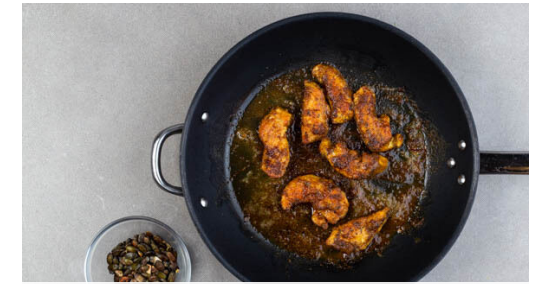
1. Panade mischen

Für die **Panade** 4EL Weizenmehl mit dem **Gulaschgewürz**, 1-1½TL Salz und 1-2 kräftigen Prisen Zucker vermischen.



2. Fleisch vorbereiten

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



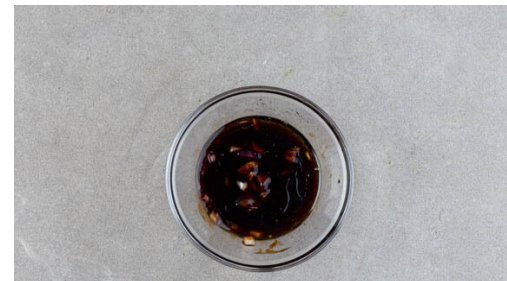
3. Fleisch braten

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



4. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Karotten** 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 **1-2EL Zwiebeln**, 1EL Olivenöl, der **Balsamicocreme**, 2EL 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. Den **Salat** mit den **Hähnchenstreifen**, der **restlichen Petersilie** und den gerösteten **Kürbiskernen** garnieren und servieren.