



Fitness-Salat mit Bio-Hähnchen und Birne

mit gebackenem Kürbis und Roter Bete



20-30min



3-4 Personen

Heute gibt es einen nahrhaften Salat, der uns auf dem Teller mit seinen warmen Farben erfreut. Doch auch die Geschmacksknospen frohlocken, wenn es lecker gebackene Rote Bete und Hokkaidokürbis zu saftig-süßer Birne, frischem Estragon und gerösteten Kürbiskernen gibt. Eine köstliche Begleitung zur zart gebratenen Bio-Hähnchenbrust!

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Rote Beten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 50g Kürbiskerne
- 2 Birnen
- 10g Estragon

- 3EL körniger Senf ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große, ofenfeste Pfanne
- kleine Pfanne
- Sparschäler

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 635kcal, Fett 33.7g,
Kohlenhydrate 39.3g, Eiweiß 38.1g



1. Gemüse schneiden

A top-down view of a black frying pan on a light-colored surface. Inside the pan, two golden-brown, crescent-shaped fried dumplings are cooking. The pan has a long black handle extending to the right.

4. Fleisch garen

A rectangular metal tray containing a mixture of diced yellow mango, sliced red onions, and large chunks of dark red beets, all resting on a white surface.

2. Gemüse rösten



5. Kürbiskerne anrösten

3. Dressing anrühren

6. Salat fertigstellen

Das **Ofengemüse** vorsichtig mit den **Salatstreifen** und den **Birnenwürfeln samt Dressing** vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Die **Estragonblätter** in grobe Stücke zupfen. Den **Salat** nach Belieben mit den **Kürbiskernen** und dem **Estragon** garnieren und servieren.