



## Hähnchen-Fitness-Salat

mit Karotten und Kräutervinaigrette



30-40min



2 Personen

Eine leichte Mahlzeit für unbeschwertes Feierabendgenuss mit saftigen Hähnchenstreifen, nussigem Feldsalat, fruchtigen Tomaten und knackigen Karotten in einer Vinaigrette mit bestem Balsamicoessig. Frische Petersilie spendet dir eine Extraportion Vitamin C.

## Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 10g frische Petersilie
- 1 Zwiebel
- 2 Päckchen Balsamicoessig <sup>12</sup>
- 1 Packung Feldsalat

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl
- Salz und schwarzer 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 (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 591kcal, Fett 32.2g, Kohlenhydrate 25.0g, Eiweiß 48.7g



**1. Panade mischen**



**2. Fleisch vorbereiten**



**3. Fleisch braten**



**4. Gemüse schneiden**



**5. Dressing anrühren**

Währenddessen die **Karotte** schälen und mit dem Sparschäler rundherum in Streifen schneiden. Die **Tomaten** achteln, dabei den Strunk entfernen. Die **Petersilienblätter** abzupfen und 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.

Aus **1EL Zwiebeln**, 1EL Olivenöl, dem **Balsamicoessig**, nach Wunsch 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 **1/2 der Petersilie**, den **restlichen Zwiebeln** und dem **Dressing** vermengen. Den **Salat** mit den **Hähnchenstreifen**, der **restlichen Petersilie** und den gerösteten **Kürbiskernen** garnieren und servieren.