



Hähnchen-Fitness-Salat

mit Karotten und Kräutervinaigrette



30-40min



3-4 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
- 2 Karotten
- 3 Tomaten
- 10g frische Petersilie
- 1 Zwiebel
- 2 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 1 Packung Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 3EL 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 505kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 19.5g, Eiweiß 43.1g



1. Panade mischen

Für die **Panade** 3EL Weizenmehl mit **1EL Gulaschgewürz**, 1TL Salz und 1 Prise Zucker vermischen.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm breite, längliche Streifen schneiden und mit 1-2TL Olivenöl einreiben, anschließend in der **Panade** wenden und vollständig damit bedecken.



3. Fleisch braten

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen. In derselben Pfanne 1-2EL Olivenöl stark erhitzen. Die **Hähnchenstreifen** etwas abklopfen, sodass überschüssige **Panade** abfällt, dann im heißen Öl rundum 4-5Min. goldbraun anbraten. Ggf. in zwei Pfannen anbraten, damit die **Hähnchenstreifen** schön knusprig werden.



4. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Karotten** 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.



5. Dressing anrühren

Aus **1EL Zwiebeln**, 1EL Olivenöl, dem **Balsamicoessig**, nach Wunsch 1-2EL Essig, 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 **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.