



Fitness-Salat mit Hähnchen und Birne

mit gebackenem Kürbis und Roter Bete



20-30min



2 Portionen

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 Hähnchenbrust!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Rote Bete
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 25g Kürbiskerne
- 1 Birne
- 10g Estragon

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL körniger Senf¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das Fleisch in einer Auflaufform weitergaren.

Allergene

Senf (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

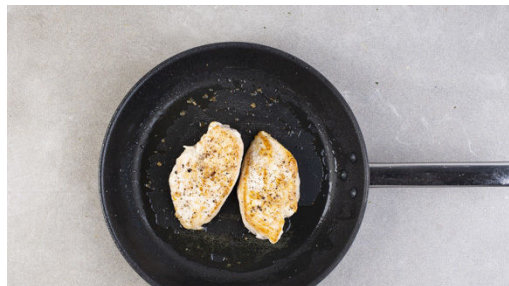
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in 1-2cm kleine Würfel schneiden. Die **Rote Bete** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen, da die **Rote Bete** stark färbt. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und jeweils von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen ofenfesten Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf braten. Dann das **Fleisch** während der letzten 8-10Min. zum **Gemüse** in den Ofen geben und je nach Dicke nachgaren, bis das **Fleisch** durch ist.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen knusprig rösten.



5. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Birne** vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in kleine Würfel schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



3. Dressing anrühren

1½EL körnigen Senf mit je 2EL Olivenöl, Essig und Wasser sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Den **Romanasalat** quer in dünne Streifen schneiden.



6. Salat fertigstellen

Das **Ofengemüse** vorsichtig mit den **Salatsstreifen** und den **Birnenwürfeln samt Dressing** vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Die **½ der Estragonblätter oder mehr** in grobe Stücke zupfen. Den **Salat** nach Belieben mit den **Kürbiskernen** und dem **Estragon** garnieren und servieren.