



Hähnchen-Fitness-Salat

mit Karotten und Kräutervinaigrette



30-40min



4 Portionen

Ein leichter, aber sättigender Salat für einen perfekten Abend: Mit saftigen Hähnchenstreifen, nussigem Feldsalat, fruchtigen Tomaten, knackigen Karotten und frischer Petersilie in einer Vinaigrette mit süß-säuerlicher Granatapfelmelasse kann nichts schiefgehen. Angeröstete Kürbiskerne als leckeres Knuspertopping erhöhen den Genussfaktor. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 460kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 21.8g, Eiweiß 35.8g



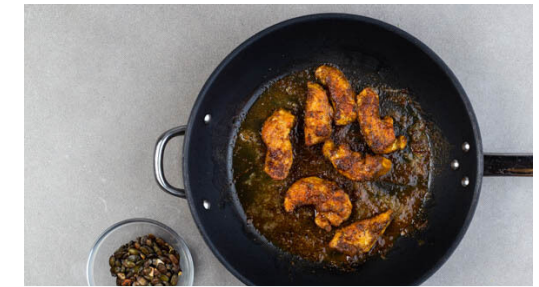
1. Panade mischen

Für die **Panade** 2EL Weizenmehl mit **1EL Gulaschgewürz**, 1TL Salz und 1 Prise Zucker vermischen.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in längliche, ca. 2cm breite Streifen schneiden und mit 2TL 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**, 2EL Olivenöl, der **Granatapfelmelasse**, 2EL Wasser und 1 kräftigen Prise Zucker ein **Dressing** anrühren und gut 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.