



## 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 Knusperfopping 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.



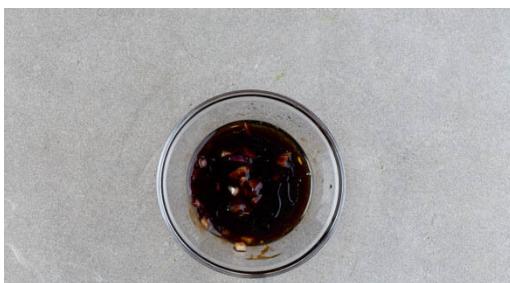
### 3. Fleisch braten

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 **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.