



Orangenhuhn auf Wintersalat

mit Cranberrys und Kräuterbaguette



ca. 25min



2 Personen

Du fühlst vielleicht eine kleine Erkältung im Anmarsch? Höchste Zeit für ein „Flu Fighter“-Gericht! Dieser leichte Wintersalat mit zartem Huhn, frischer Gurke und saftiger Orange, getrockneten Cranberrys und knackigen Salatblättern liefert dir eine ausgewogene Mischung an Vitaminen und Mineralstoffen. Walnüsse gehören übrigens zu den Top-Stresskillern – genau das Richtige, wenn es vor Weihnachten so langsam trubelig wird.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Orange
- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 1 Vollkornbaguettebrötchen¹
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Walnusskerne¹⁵
- 1 Packung getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

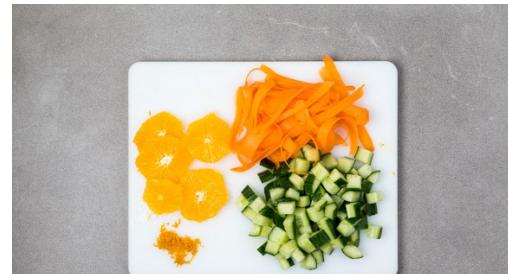
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 695kcal, Fett 29.2g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 38.9g



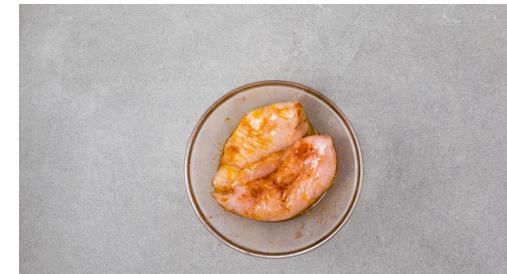
1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Orangenschale** abreiben, mit einem scharfen Messer die weiße Haut um das Fruchtfleisch entfernen. Das **Fruchtfleisch** in 5mm dünne Scheiben schneiden, den **Saft** auffangen. Die **1/2 der Gurke mit Schale** in 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Karotte** schälen und mit dem Sparschäler rundum in Streifen abschälen.



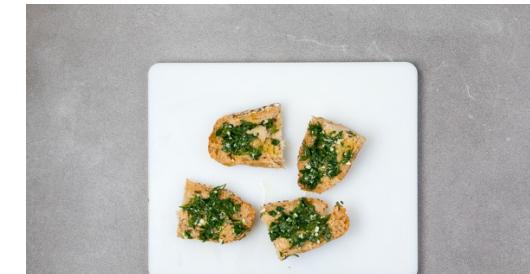
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist. Die **Orangenscheiben** für die letzte Minute dazugeben und kurz karamellisieren lassen, dann beiseitestellen.



2. Fleisch marinieren

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und längs halbieren. 1-2EL Olivenöl, **1-2TL Orangenschale**, Salz und **1TL der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** zu einer **Marinade** rühren. Das **Fleisch** mit der **Marinade** einreiben und beiseitestellen.



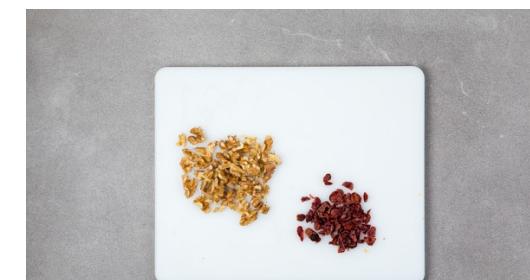
3. Brötchen vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein hacken oder pressen. Die **Petersilie ohne harte Stängel** fein hacken. 1-2EL Olivenöl, Pfeffer und 1 Prise Salz mit dem **Knoblauch** und der **Petersilie** verrühren. Das **Brötchen** halbieren und die Hälften quer teilen. Mit dem **Kräuteröl** bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Ofen 7-9Min. knusprig backen.



5. Dressing anrühren

1-2EL Olivenöl, **2EL Orangensaft**, 2EL Essig, 2EL Wasser und 1 Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Nach Geschmack mit Salz und großzügig mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Den **Salat** in ca. 3cm breite Streifen schneiden.



6. Walnüsse hacken

Die **Walnüsse** und die **1/2 der Cranberrys** hacken. Den **Salat** mit der **Gurke**, den **Karotten** und **2/3 des Dressings** vermengen. Das **Fleisch** schräg in dünne Scheiben schneiden und mit den **Orangen**, den **Walnüssen** und den **Cranberrys** auf dem **Salat** anrichten. Das **restliche Dressing** darüberträufeln. Den **Salat** mit dem **Kräuterbaguette** servieren.