



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 trübelig wird.

- 1 unbehandelte Orange
- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ¹
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 1 Packung getrocknete Cranberrys

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

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



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.



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.



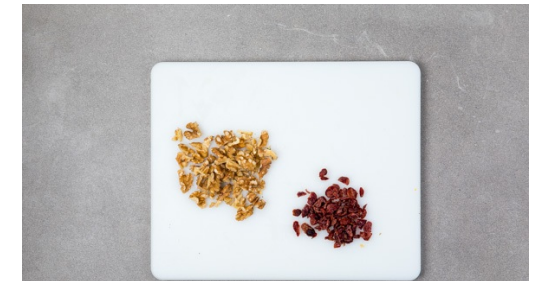
Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und längs halbieren. 1-2EL Olivenöl, **1-2TL Orangenschale**, Salz und **1TL der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** zu einer **Marinade** rühren. Das **Fleisch** mit der **Marinade** einreiben und beiseitestellen.



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.



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.



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.