



Fitness-Salat mit Pute und Birne

mit gebackenem Kürbis und Roter Bete

20-30min 3-4 Personen

Heute gibt es einen nahrhaften Salat, der uns auf dem Teller mit seinen warmen Farben erfreut. Doch auch die Geschmacksknospen frohlocken, wenn es lecker gebackenes, erdiges Gemüse wie Rote Bete und Hokkaidokürbis zu saftig-süßer Birne, frischem Estragon und gerösteten Kürbiskernen gibt. Eine köstliche Begleitung zur zart gebratenen Putenbrust!

Was du von uns bekommst

- 2 Hokkaidokürbisse
- 2 Rote Beten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 Packungen Putenbrustfilet
- 1 Packung Kürbiskerne
- 2 Birnen
- 10g Estragon

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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.

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

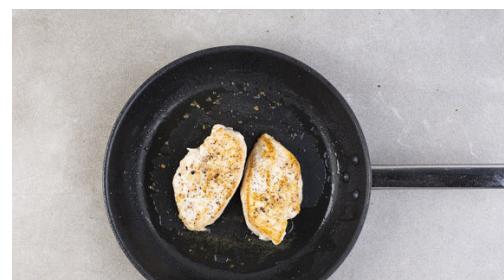
Energie 688kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 38.3g, Eiweiß 42.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kürbisse** 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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1-2EL 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 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen knusprig rösten.



3. Dressing anrühren

Den **Senf** mit je 4-5EL Olivenöl, Essig und Wasser sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Den **Romanasalat** quer in dünne Streifen schneiden.



5. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Die **Birnen** vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in kleine Würfelchen schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



6. Salat fertigstellen

Das **Ofengemüse** vorsichtig mit den **Salatstreifen** und den **Birnenwürfelchen** **samt Dressing** vermengen, evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Die **Estragonblätter** in grobe Stücke zupfen. Den **Salat** nach Belieben mit den **Kürbiskernen** und dem **Estragon** garnieren und servieren.