



Fitness-Salat mit Pute und Birne

mit gebackenem Kürbis und Roter Bete



20-30min



2 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!

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Rote Bete
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Putenbrustfilet
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Birne
- 5g Estragon

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- kleine Pfanne
- Sparschäler

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

Energie 772kcal, Fett 43.0g,
Kohlenhydrate 45.0g, Eiweiß 47.4g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** 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 **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



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.



Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen knusprig rösten.



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

Den **Senf** mit je 2-3EL Olivenöl, Essig und Wasser sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Den **Romanasalat** quer in dünne Streifen schneiden.



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.