



Orangenhuhn auf Wintersalat

mit Cranberrys und Kräuterbaguette



ca. 25min



2 Personen

Dieser leichte Wintersalat mit zartem Huhn, frischer Gurke, knackigen Salatblättern, saftiger Orange und getrockneten Cranberrys versorgt dich auch in der dunklen Jahreszeit mit einer ausgewogenen Mischung an Vitaminen und Mineralstoffen. Noch ein paar Walnüsse oben drauf und ein knusprig-würziges Kräuterbaguette dazu und du wirst dich fragen, wie du die kalten Tage je ohne diese knackige Köstlichkeit überstehen konntest!

- 1 unbehandelte Orange
- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 1 Vollkorn-Baguettebrötchen 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 698kcal, Fett 29.1g,
Kohlenhydrate 65.2g, Eiweiß 38.8g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Orangenschale** abreiben, mit einem scharfen Messer die weiße Haut um das Fruchtfleisch entfernen. Das **Fruchtfleisch** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden, den **Saft** auffangen. Die **1/2 der Gurke oder mehr** in kleine Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und mit dem Sparschäler rundum in Streifen schneiden.



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



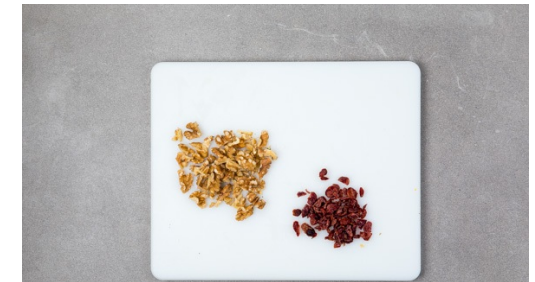
Das **Fleisch** trocken tupfen und längs halbieren. 1EL Olivenöl, **1-2TL Orangenschale**, 1 Prise Salz und **1TL der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** zu einer **Marinade** verrühren. Das **Fleisch** mit der **Marinade** einreiben und beiseitestellen.



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 würzen. Den **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden.



Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. 1-2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer 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. 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**