



Fitness-Salat mit Hähnchen 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 Wurzelgemüse wie Rote Bete und Hokkaidokürbis zu saftig-süßer Birne, frischem Estragon und gerösteten Kürbiskernen gibt. Eine köstliche Begleitung zur zart gebratenen Hähnchenbrust!

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Rote Bete
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 25g Kürbiskerne
- 1 Birne
- 5g Estragon

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 641kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 45.5g, Eiweiß 38.9g



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** trocken tupfen, horizontal halbieren und jeweils von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen ofenfesten Pfanne mit 1EL 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 je 1 Prise 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 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Birne** vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in kleine Würfel schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.

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



Das **Ofengemüse** vorsichtig mit den **Salatstreifen** und den **Birnenwürfeln 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.