

# MARLEY SPOON



## Wintersalat mit Orangenhuhn

und Kräuter-Ciabatta



20-30min



2 Personen

Damit lassen sich die Vorsätze fürs neue Jahr auf köstliche Art einhalten: Dieser leichte Wintersalat mit saftigen Gurken und Orangen, duftendem rotem Pfeffer und knackigen Salatblättern macht glücklich und ist besonders ausgewogen. Für die ganz Hungrigen gibt es dazu warme Kräuter-Ciabatta, die frisch aus dem Ofen zum Knuspern einlädt. So wird auch Salat zum vollwertigen Abendessen.

## Was du von uns bekommst

- Hühnerbrust, ohne Haut
- Knoblauchzehe
- Salatmix
- Orange
- Aufbackciabatta <sup>1</sup>
- Salatgurke
- Walnüsse <sup>15</sup>
- Karotte
- rosa Pfeffer
- gemahlene Chili
- frische Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 880.0kcal, Fett 27.4g, Eiweiß 56.8g, Kohlenhydrate 92.0g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Schale der **Orange** abreiben, dann mit einem scharfen Messer die weiße Haut wegschneiden. Das Fruchtfleisch in ca. 5mm dünne Scheiben schneiden. Saft auffangen. Die **Gurke** waschen, mit der Schale in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Karotte** schälen und mit dem Schäler rundherum in Streifen abschälen.



4. Huhn braten

Inzwischen eine große Pfanne hoch erhitzen und das **Fleisch** darin von beiden Seiten ca. 4-5Min. scharf anbraten, die **Orangenscheiben** für die letzte Minute dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Fleisch in eine Auflaufform geben und im Ofen weitere ca. 5Min. zu Ende garen, die Orangen beiseitestellen.



2. Huhn marinieren

Das **Fleisch** trockentupfen, dann in einer mittelgroßen Schale 1EL ÖL, 1-2TL **Orangenschale**, Salz und 1/2TL **Chilipulver**, nach Geschmack mehr, zu einer Marinade rühren. Das Fleisch in der Schale mit der Marinade einreiben und für den Moment beiseitestellen.



5. Dressing mischen

Währenddessen die **Walnüsse** grob hacken. Die roten **Pfefferkörner** in ein Küchenpapier wickeln, dann mit einem schweren Gegenstand zerstoßen. Aus 2EL Essig, 2EL Olivenöl, 2EL Wasser und **Orangensaft** und einer Prise Zucker ein Dressing rühren. Nach Geschmack salzen.



3. Ciabatta vorbereiten

**Knoblauch** schälen und pressen oder sehr fein hacken. **Petersilie** ohne die harten Stiele fein hacken. Beides mit 1-2EL weicher Butter, einer Prise Salz und Pfeffer verrühren. Nun die **Ciabatta** der Länge nach durchschneiden, dann in ca. 7cm breite Stücke schneiden. Innenseiten der Brote mit der Kräuterbutter bestreichen und im Ofen ca. 7-9Min. knusprig backen.



6. Salat zusammenstellen

**Salatmix** mit der **Gurke**, der **Karotte** und 2/3 des **Dressings** vermengen, dann auf Tellern anrichten. Das Fleisch in dünne, schräge Scheiben schneiden und mit den **Orangen** und den **Walnüssen** auf dem Salat anrichten. Das übrige Dressing darüber träufeln, den **roten Pfeffer** darüber streuen und mit den **Ciabattabrot** servieren.