

Id1943 web dish name 17819

Leichter Grillgemüsesalat

mit orientalischer Hühnerbrust



30-40min



4 Personen

Hier kommt allerlei buntes Gemüse auf ein Blech: Saftige Melanzani, rote Rübe und knackige Karotten werden zusammen mit saftig gebratener Hühnerbrust serviert. Das Ganze kann nach Geschmack mit dem orientalischen Habeshas Berbere und etwas Orangenabrieb gewürzt werden.

Was du von uns bekommst

- Melanzani
- frische Petersilie
- Hühnerbrust
- Habeshas Berbere
- Karotte
- rote Zwiebel
- Orange
- Jungzwiebel
- rote Rüben

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 390.0kcal, Fett 11.0g, Eiweiß 39.3g, Kohlenhydrate 25.4g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** und die **roten Rüben** schälen. Nun in gleichgroße, schräge ca. 2-3cm große Stücke schneiden und in einer Schüssel mit etwas Salz und 1EL Olivenöl vermengen, ca. 5Min. ziehen lassen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.



4. Fleisch grillen

Inzwischen große Pfanne mittelhoch erhitzen. Die **Hühnerbrüste** salzen und mit 1EL Öl ca. 1-2Min. von jeder Seite anbraten, dann mit dem **Berbere-Gewürz** abschmecken.



2. Aubergine vorbereiten

Nun die **Melanzani** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, die **Zwiebeln** schälen und ca. 1-2cm dünne Stücke schneiden.



5. Huhn braten

Die **Hühnerbrüste** aus der Pfanne nehmen und in einer feuerfesten Form für die letzten ca. 10Min. mit in den Ofen geben. Währenddessen die **Jungzwiebeln** in dünne, schräge Streifen schneiden.



3. Gemüse marinieren

Die Schale der **Orange** abreiben, den Saft auspressen. Das komplette **Gemüse** aus Schritt 1 und 2 mit der Hälfte der **Orangenschale** marinieren, mit Pfeffer abschmecken und im Ofen ca. 15-20Min. goldbraun rösten, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



6. Gemüsesalat fertigstellen

Zum Schluss die **Petersilie** grob hacken und mit dem **Gemüse**, dem restlichen **Orangenabrieb**, und dem **Saft** vermischen. Nach Geschmack mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der aufgeschnittenen **Hühnerbrust** servieren und die **Jungzwiebeln** darüber streuen.