

# MARLEY SPOON



## Fitness-Salat mit Hendl

an Kernöl-Vinaigrette



30-40min



4 Personen

Dieser leichte Salat ist perfekt für einen lauen Sommer-Abend. Neben den saftigen Hühnerstreifen ist die Vinaigrette mit Kernöl das Highlight. Das Öl mit dem nussigen Geschmack ist ein echtes österreichisches Traditionsprodukt: Bereits 1735 wurde das erste Öl in der Steiermark produziert und war lange ein Geheimtipp, bis es in den 1970er Jahren seinen Siegeszug in viele Küchen antrat.



## Was du von uns bekommst

- Tomaten
- rote Zwiebel
- frische Petersilie
- Kürbiskernöl
- Laszlos Gulaschgewürz
- Karotten
- Hühnerbrust
- Vogerlsalat

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>
- Zucker

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler

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

### Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 526.0kcal, Fett 37.0g, Eiweiß 30.6g, Kohlenhydrate 15.8g



### 1. Panier vorbereiten

Für die Panier 3EL Weizenmehl mit 1TL Salz, 1 Prise Zucker und die **Gewürzmischung** vermengen.



### 2. Hendl vorbereiten

Die **Hendlbrust** in 2cm dicke, längliche Streifen schneiden. Anschließend das **Fleisch** mit etwas Öl einreiben, dann in der Panier wenden und vollständig damit bedecken.



### 3. Hendl backen

Eine große Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl hoch erhitzen. Die **Hendlstreifen** etwas abklopfen, sodass überschüssige Panier abfällt, dann in der heißen Pfanne von allen Seiten ca. 4-5Min. knusprig und goldbraun anbraten. Ggf. in zwei Pfannen anbraten oder etwas Öl nachgießen, damit die **Streifen** schön knusprig werden können.



### 4. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Paradeiser** vom Strunk befreien und achteln. Die **Karotten** schälen und mit dem Schäler rundum kurze Streifen abschälen. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken. Den **Salat** waschen und abtropfen lassen. **Petersilie** ohne Stiele grob hacken. Wer keine **rohen Zwiebeln** mag, dünstet diese in einer kleinen Pfanne mit 1EL Wasser oder Öl ca. 2-3Min. an.



### 5. Vinaigrette zubereiten

Aus **1EL Zwiebeln**, **Kürbiskernöl**, 2EL Essig, 1EL Wasser und einer Prise Zucker eine Vinaigrette rühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Salat mischen

Zum Schluss den **Salat** mit der  **Hälfte der Petersilie**, **Karotten**, **Paradeisern**, **Zwiebeln** und dem **Dressing** vermengen. Alles mit der **übrigen Petersilie** garnieren und **Brathendlstreifen** dazu servieren.