

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 Geheimitipp, 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 ¹
- 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.