



Wintersalat mit Orangen-Pute

und Kräuter-Baguette



30-40min



4 Personen

Heute zaubern wir aus unserem Lieblingsgemüse einen winterlichen Power-Salat! Butternuss-Kürbis und rote Rüben aus dem Rohr in Kombination mit karamellisierten Orangen lassen uns glatt zu riesigen Salat-Fans werden! Noch dazu versorgt uns das Gemüse mit besonders viel Vitaminen. Dazu gibt es zarte Pute in fruchtig-scharfer Orangen-Chili-Marinade und knuspriges Baguette.

Was du von uns bekommst

- rosa Pfeffer
- Knoblauchzehe
- frische Petersilie
- Butternuss Kürbis
- rote Rüben
- Salatmix
- Chili, gemahlen
- Aufbackbaguette ¹
- Putenbrust
- Orange

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Grillpfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 685.0kcal, Fett 25.3g, Eiweiß 43.2g, Kohlenhydrate 64.7g



1. Gemüse vorbereiten

Rohr auf 200°C Umluft vorheizen. Schale der **Orange** abreiben, mit einem Messer die Haut wegschneiden. **Orange** in ca. 5mm dünne Scheiben schneiden, Saft auffangen. **Kürbisschalen**, in 2cm kleine Würfel schneiden. **Rüben** schälen und achteln. **Gemüse** mit 2EL Öl, Salz und Pfeffer würzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und ca. 15Min. im Rohr backen.



4. Fleisch braten

Eine Grillpfanne hoch erhitzen und das **Fleisch** darin von beiden Seiten ca. 2-3Min. scharf anbraten, die **Orangenscheiben** für die letzte Minute dazugeben und kurz karamellisieren lassen. **Fleisch** in eine Auflaufform geben und im Rohr weitere ca. 5Min. zu Ende garen, die **Orangen** beiseite legen.



2. Pute marinieren

Inzwischen das **Fleisch** in 3-4cm breite Streifen schneiden. **Fleisch** in einer Schüssel mit 1EL Öl, 4TL **Orangenschale**, Salz und 1-2TL **Chilipulver**, zu einer Marinade rühren. Das **Fleisch** in der Schale mit der Marinade einreiben und für den Moment beiseite legen.



5. Dressing mischen

Währenddessen die roten **Pfefferkörner** in ein Küchenpapier wickeln, dann mit einem schweren Gegenstand zerstoßen. Aus 3EL Essig, 3EL Olivenöl, 3EL Wasser und **Orangensaft** und einer Prise Zucker ein **Dressing** rühren. Nach Geschmack salzen.



3. Baguette vorbereiten

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



6. Salat zusammenstellen

Salatmix mit dem **Ofengemüse** und 2/3 des **Dressings** vermengen, dann auf Tellern anrichten. Das Fleisch mit den **Orangen** auf dem **Salat** anrichten. Das übrige **Dressing** darüber träufeln, den **roten Pfeffer** darüber streuen und mit den **Baguettebroten** servieren.