



## Orangenhuhn auf Sommersalat

mit Kräuter-Baguette



30-40min



4 Personen

Mit diesem Gericht bringen wir den Sommer auf unsere Teller! Ein erfrischender Salat aus Zucchinistreifen und Tomaten trifft auf ein mit Chili und Orange gewürztes Huhn. Die fruchtige Komponente der Orange und das scharfe Chilipulver machen aus dem zarten Hendl einen wahren Leckerbissen! Scharfes Essen ist noch dazu gesund und macht glücklich!

## Was du von uns bekommst

- Hühnerbrust
- Joghurt <sup>7</sup>
- Salatherz
- Knoblauchzehe
- Chili
- Cherrytomaten
- Aufbackbaguette <sup>1</sup>
- Petersilie
- Zucchini
- Orange

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

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

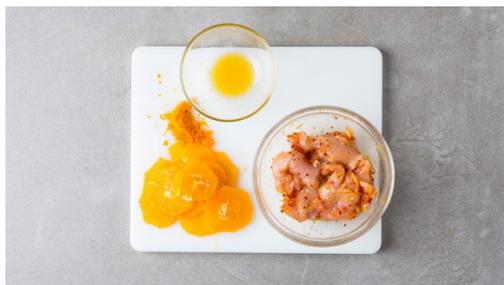
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

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

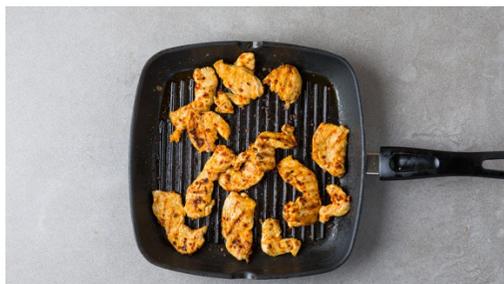
### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 590.0kcal, Fett 18.5g, Eiweiß 43.4g, Kohlenhydrate 55.2g



### 1. Orange schneiden

**Orangenschale** abreiben, mit einem Messer Orangenhaut bis zum Fruchtfleisch abschneiden. **Orangen** in 5mm dünne Scheiben schneiden, Saft auffangen. Fleisch in 1cm breite Streifen schneiden und in einer Schüssel mit 1-2EL Öl, 3TL **Orangenschale**, Salz und 1/2-1TL **Chili** zur Marinade rühren. **Fleisch** in der Schüssel mit der Marinade einreiben und beiseite stellen.



### 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 Backrohr weitere ca. 5Min. zu Ende garen, die **Orangen** beiseite stellen.



### 2. Zucchini schneiden

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Zucchinienden** abschneiden, dann quer halbieren, anschließend mit einem Sparschäler rundum dünne Streifen der **Zucchini** abschälen, Kerngehäuse wird nicht verwendet.



### 5. Dressing mischen

Aus 3-4EL Essig, 3-4EL Olivenöl, **halben Becher Joghurt**, 2EL Wasser und **Orangensaft** und 1/2TL Zucker ein **Dressing** rühren. Nach Geschmack salzen und pfeffern. **Tomaten** waschen und je nach Größe, halbieren oder vierteln. **Salatstrunk** abschneiden, dann den **Salat** in dünne Streifen schneiden.



### 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 die **Baguettes** 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

**Salat** mit **Zucchini**streifen, **Tomaten**, **2/3** des **Dressings** vermengen, dann auf Tellern anrichten. Das **Fleisch** mit den **Orangen** auf dem **Salat** anrichten. Das übrige **Dressing** darüber träufeln, mit den **Baguettebrot** servieren.