

**FLU  
FIGHTER**

## Orangenhuhn auf Wintersalat

mit Cranberrys und Kräuterbaguette



20-30Min.



3-4 Personen

Du fühlst vielleicht eine kleine Erkältung im Anmarsch? Höchste Zeit für ein „Flu Fighter“-Gericht! Dieser leichte Wintersalat mit zartem Huhn, frischer Gurke und saftiger Orange, getrockneten Cranberrys und knackigen Salatblättern liefert dir eine ausgewogene Mischung an Vitaminen und Mineralstoffen. Walnüsse gehören übrigens zu den Top-Stresskillern - genau das Richtige, wenn es vor Weihnachten so langsam trübelig wird.

## Was du von uns bekommst

- 20g frische Petersilie
- 2 Orangen
- 1 Päckchen Cayennepfeffer
- 1 Gurke
- 1 Packung Walnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys
- 2 rustikale Baguettebrötchen <sup>1,11</sup>
- 2 Karotten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Sparschäler

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

## Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 560.0kcal, Fett 22.0g, Eiweiß 44.3g, Kohlenhydrate 39.9g



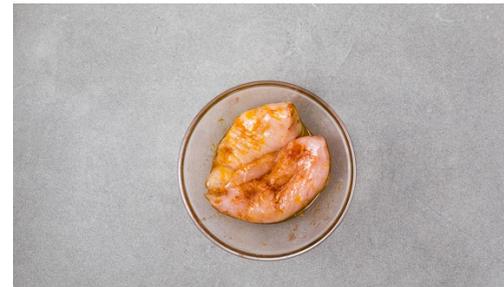
### 1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Orangenschale** abreiben, mit einem scharfen Messer die weiße Haut ums Fruchtfleisch entfernen. Das **Fruchtfleisch** in 5mm dünne Scheiben schneiden, den **Saft** auffangen. Die **Gurke mit Schale** in 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen und mit dem Sparschäler rundum in Streifen abschälen.



### 4. Huhn braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei hoher Hitze von beiden Seiten je 2-3Min. scharf anbraten. Die **Orangenscheiben** für die letzte Minute dazugeben und kurz karamellisieren lassen, dann beiseitestellen. Das **Fleisch** in eine Auflaufform geben und im Ofen weitere ca. 5Min. fertig garen.



### 2. Huhn marinieren

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. 2EL Olivenöl, **1-2TL Orangenschale**, Salz und **nach Geschmack Cayennepulver** zu einer Marinade rühren. Das **Fleisch** mit der Marinade einreiben und beiseitestellen.



### 5. Dressing anrühren

2EL Olivenöl, **2EL Orangensaft**, 2EL Essig, 2EL Wasser und 1 Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Nach Geschmack mit Salz und großzügig mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Den **Salat** in einzelne Blätter teilen, die Blätter in ca. 3cm breite Streifen schneiden.



### 3. Brötchen vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein hacken oder pressen. Die **Petersilie ohne harte Stängel** fein hacken. 2-3EL Öl, Pfeffer und 1 Prise Salz mit dem **Knoblauch** und der **Petersilie** verrühren. Die **Baguettebrötchen** halbieren und die Hälften quer teilen. Mit dem **Kräuteröl** bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Ofen ca. 7-9Min. knusprig backen.



### 6. Walnüsse hacken

Die **Walnüsse** und die **Cranberrys** grob hacken. Den **Salat** mit der **Gurke**, den **Karotten** und **2/3 des Dressings** vermengen. Das **Fleisch** schräg in dünne Scheiben schneiden und mit den **Orangen**, den **Walnüssen** und **Cranberrys** auf dem Salat anrichten. Das **restliche Dressing** und **nach Geschmack Cayennepfeffer** darübergeben. Den **Salat** mit dem *„Kräuterbaguette...“*

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**