



## Grillhähnchen-Salat

mit geröstetem Gemüse und Estragon



20-30Min.



3-4 Personen

Mit im Ofen geröstetem Kürbis, Fenchel und Paprika harmoniert die gebratene Hähnchenbrust, die zuvor mit frischem Estragon mariniert wird, besonders fein. Noch einen Klecks Joghurt und etwas würzigen Rucola dazu und das Abendessen ist perfekt.

## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Kürbiskerne
- 5g frischer Estragon
- 1 Packung Rucola
- 1 Päckchen Kümmel
- 2 Fenchelknollen
- 2 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 2 rote Paprika
- 1x Butternusskürbis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Zwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Klarsichtfolie
- Fleischklopfer

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 501.0kcal, Fett 24.1g, Eiweiß 42.1g, Kohlenhydrate 26.8g



1. Kürbis rösten

Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den **Fenchel** längs halbieren und in ca. 1,5cm breite Streifen schneiden. Den **Kürbis** ggf. schälen, längs halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und 10-15Min. im Ofen rösten.



2. Gemüse vorbereiten

Währenddessen die **Paprika** längs halbieren, entkernen und nochmals längs halbieren. Die **Zwiebel** längs halbieren, schälen und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Die **Estragonblättchen** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



3. Gemüse grillen

Den Backofen auf die Grillfunktion umstellen. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** zum **Fenchel** und **Kürbis** auf das Blech geben. Mit **Kümmel** und **Kürbiskernen** bestreuen und 5-6Min. goldbraun grillen. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.



4. Hähnchen marinieren

In der Zwischenzeit das **Hähnchen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Das **Fleisch** zwischen Klarsichtfolie legen und mit einem Fleischklopfer oder dem Boden eines schweren Topfes ca. 1-2cm dünn klopfen. Mit 2-3EL Olivenöl, **Estragon**, Salz und Pfeffer einreiben.



5. Hähnchen braten

Das **Hähnchen** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2-3Min. anbraten, bis es goldbraun und gar ist. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Anrichten und servieren

Das **Hähnchen** in Tranchen aufschneiden und mit dem **Ofengemüse** und dem **Rucola** anrichten. Mit dem **Joghurt** garnieren und servieren.