

# MARLEY SPOON



## Hähnchen-Fitness-Salat

mit Karotten und Kräutervinaigrette



30-40Min.



3-4 Personen

Eine leichte Mahlzeit für unbeschwerten Feierabendgenuss mit saftigen Hähnchenstreifen, nussigem Feldsalat, fruchtigen Tomaten und knackigen Karotten in einer Vinaigrette mit bestem Balsamicoessig. Frische Petersilie spendiert dir eine Extraportion Vitamin C.

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Packung Feldsalat
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 3 Tomaten
- 4 Karotten
- 20g frische Petersilie
- 1 Päckchen Balsamicoessig <sup>12</sup>
- 1 Packung Kürbiskerne

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Weizenmehl <sup>1</sup>
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Sparschäler

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

## Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 429.0kcal, Fett 22.2g, Eiweiß 38.4g, Kohlenhydrate 16.2g



### 1. Panade mischen

Für die **Panade** 3EL Weizenmehl mit **1EL Gulaschgewürz**, 1TL Salz und 1 Prise Zucker vermischen.



### 2. Hähnchen vorbereiten

Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm breite, längliche Streifen schneiden und mit ca. 1-2TL Olivenöl einreiben, anschließend in der **Panade** wenden und vollständig damit bedecken.



### 3. Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 2-3EL Olivenöl stark erhitzen. Die **Hähnchenstreifen** etwas abklopfen, sodass überschüssige **Panade** abfällt, dann im heißen Öl von allen Seiten in ca. 4-5Min. goldbraun anbraten. Ggf. in zwei Pfannen anbraten, damit die **Hähnchenstreifen** schön knusprig werden.



### 4. Gemüse vorbereiten

Währenddessen die **Karotten** schälen und mit einem Sparschäler rundum kurze Streifen abschälen. Die **Tomaten** achteln, dabei den Strunk entfernen. Die **Petersilie** ohne die harten Stängel grob hacken. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken. **Tipp:** 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**, 1EL Olivenöl, dem **Balsamicoessig**, nach Wunsch 1-2EL Essig, 2EL Wasser und 1 Prise Zucker eine **Vinaigrette** rühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen.



### 6. Salat mischen

Den **Feldsalat** mit den **Karotten**, den **Tomaten**, der **1/2 der Petersilie**, den **restlichen Zwiebeln** und der **Vinaigrette** vermengen. Den **Salat** mit den **Hähnchenstreifen**, der **restlichen Petersilie** und den gerösteten **Kürbiskernen** garnieren und servieren.

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**