





Leichter Hähnchensalat mit Ofenkarotten und Kürbiskernen

 20-30Min.  2 Personen

Ein Salat zum Sattessen, wie er sein muss: mit knusprig-zarten Hähnchenstreifen mit Kürbiskernen, gebackenen Karotten und Zwiebeln, frischem Romanasalat und einer leichten Vinaigrette. So lieben wir gesunde, schnelle Küche!

Was du von uns bekommst

- 2 lila Karotten
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 rustikales Baguettebrötchen ¹
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 1 Päckchen Honig
- 1 Päckchen Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 685.0kcal, Fett 27.8g, Eiweiß 42.9g, Kohlenhydrate 60.2g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in breite Streifen schneiden.



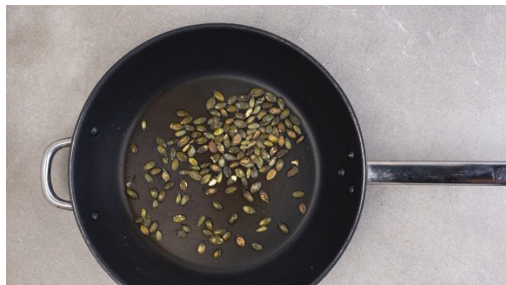
2. Gemüse rösten

Die **Karotten** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1EL Olivenöl vermischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und ca. 10-12Min. im Ofen goldbraun rösten. Das **Brötchen** die letzten 5Min. im Ofen mitbacken, herausnehmen und abkühlen lassen.



3. Salat vorbereiten

Inzwischen den Strunk vom **Salat** entfernen und den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **1/2 des Balsamicoessigs** mit dem **Honig**, 1EL Olivenöl, 1-2EL Wasser, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



4. Kürbiskerne rösten

Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. rösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Die **Kürbiskerne** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Hähnchen garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf beiden Seiten ca. 1-2Min. scharf anbraten. In eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 4-6Min. garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist. **Tipp:** Je nach Dicke des **Fleisches** kann die Garzeit variieren.



6. Anrichten und servieren

Das **Karotten-Zwiebel-Gemüse** und den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und nach Geschmack erneut mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Hähnchen** und den **Salat** auf Tellern anrichten und mit den **Kürbiskernen** garniert servieren. Das **Brötchen** aufschneiden und dazu reichen.

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 an. #marleyspooning