

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 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Karotten
- 3 Tomaten
- 10g frische Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen Balsamicoessig¹²
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl¹
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 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 504.0kcal, Fett 28.1g, Eiweiß 43.1g, Kohlenhydrate 16.7g



1. Panade mischen

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



2. Fleisch vorbereiten

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



3. Fleisch 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 4-5Min. goldbraun anbraten. Ggf. in zwei Pfannen anbraten, damit die **Hähnchenstreifen** schön knusprig werden.



4. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Karotten** schälen und mit dem Sparschäler rundum in kurze Streifen schneiden. Die **Tomaten** achtern, dabei den Strunk entfernen. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken. **Tipp:** Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, kann diese in einer kleinen Pfanne mit 1EL Wasser oder Öl 2-3Min. andünsten.



5. Vinaigrette anrühren

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 abschmecken. 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.