

Zarte Hendlbrust

auf fruchtigem Rotkrautsalat



20-30min



2 Personen

Der fruchtig-knackige Salat aus Rotkraut, Apfel, Karotte und Zucchini wird mit einem feinen Dressing aus Senf, Zitrone, Olivenöl und orientalischer Berbere-Gewürzmischung zubereitet. Er ist die perfekte Ergänzung zur zarten Hendlbrust und macht lange satt. Übrigens auch ein prima Essen in der Lunchbox oder beim nächsten Picknick!

Was du von uns bekommst

- Hühnerbrust
- Rotkraut
- Apfel
- Jungzwiebel
- Kremsersenf¹⁰
- Zitrone
- Kürbiskerne
- Habeshas Berbere
- Karotte
- Zucchini

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Pfanne
- Sparschäler
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

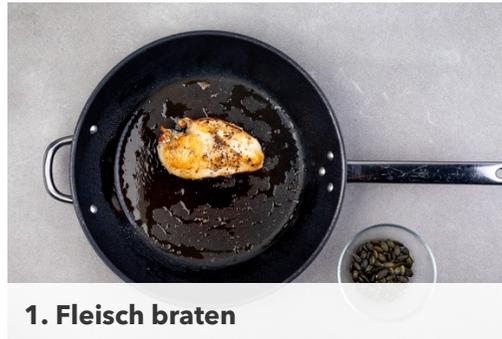
Wer keine ofenfeste Pfanne hat, nimmt ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 558kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 33.5g, Eiweiß 38.5g



1. Fleisch braten

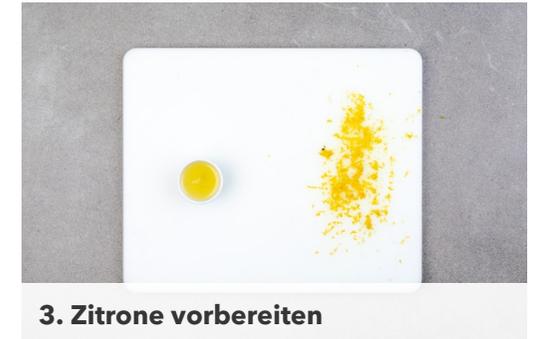
Das Rohr auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne ohne Fett 1-2Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen.

Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten, im Rohr 7-9Min. garen, bis **Fleisch** durch ist.



2. Rotkohl schneiden

Den **Rotkraut** mit einem Messer in sehr feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Rotkrautstreifen** mit 1-2EL Salz und Zucker verkneten.



3. Zitrone vorbereiten

1EL **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Apfel reiben

Den **Apfel** mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit dem **Zitronensaft** vermischen.



5. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen und grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob reiben. Die **Jungzwiebel** in sehr feine Ringe schneiden. Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden.



6. Salat fertigstellen

Den **Senf** mit je 1-2EL Olivenöl und Essig verrühren und mit der **Gewürzmischung** sowie Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem **Rotkraut**, den **Apfel-**, **Karotten-** und **Zuchiniraspeln** und der **1/2 des Zitronenabriebs** mischen. Das **Fleisch** auf dem Salat anrichten und mit den **Kürbiskernen**, den **Jungzwiebel** und dem **restlichen Zitronenabrieb** garniert servieren.