



Rezeptidee



2 Personen

OFENSALAT MIT HÄHNCHEN SÜSSKARTOFFEL & SENF-DRESSING

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Süßkartoffel würfeln und Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Mit Olivenöl, Paprika, Curry, Salz und Pfeffer vermengen und 25 Minuten im Ofen rösten.
3. Hähnchen würzen und in einer beschichteten Pfanne 5-6 Minuten je Seite goldbraun anbraten. Anschließend in Streifen schneiden. Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten.
4. Für das Dressing alle Zutaten glatt verrühren. Rucola auf zwei Tellern verteilen. Rote Bete würfeln und zusammen mit dem Ofengemüse anrichten. Hähnchen darauf verteilen.
5. Mit Pinienkernen bestreuen und das Senf-Dressing darübergeben.

ZUTATEN (2 Portionen):

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 250 g Süßkartoffel
- 250 g Blumenkohl
- 200 g vorgegarte Rote Bete
- 80 g Rucola
- 30 g Pinienkerne
- 2 TL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Curry

Senf-Dressing

- 150 g Skyr
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 TL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Wasser
- Salz & Pfeffer
- etwas Schnittlauch oder Petersilie



ca. 520
kcal



29 g
Kohlenhydrate



20 g
Fett



41 g
Eiweiß



11 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt