3 Meat

Hähnchenfilet mit Kürbis und grünem Salat

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Kürbis in Streifen schneiden, mit der Hälfte des Olivenöls besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Ca. 25 Minuten im Ofen backen und auf halbem Weg umschöpfen. In der Zwischenzeit das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen gar braten. In Scheiben schneiden und mit Kürbis, Feldsalat und Brunnenkresse servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 150 g Kürbis
- [ ] 30 g Feldsalat
- [ ] 15 g Brunnenkresse
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**406 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**25 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**39 g**