2C

Gerösteter Kürbis mit Hähnchen, Spinat und Walnüssen

Zubereitungszeit
55 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen und die Kürbisstücke darüber verteilen. Mit ½ EL Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz bestreuen. Ca. 30-40 Minuten im Ofen backen. Der Kürbis ist gar wenn man leicht mit einer Gabel hineinstechen kann. In der Zwischenzeit das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke goldbraun und gar braten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Kürbis und Hähnchen etwas abkühlen lassen und auf einem Teller verteilen. Mit dem Spinat mischen und die Walnüsse darüber zerbröckeln.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] ¼ Hokkaido-Kürbis, Kerne entfernt und in Stücken
- [ ] Große Handvoll frischer Spinat
- [ ] 5 Walnüsse
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**506 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**36 g**
Eiweiß	**35 g**