

California-Salat mit Grill-Hähnchenfilet

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (4-6 Personen)

- » 4 Ei(er)
- » 500g Brokkoli
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 4-5 EL Weißwein-Essig
- » 2 TL Senf
- » 5 EL Öl
- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 2-3 EL Ketchup
- » 200g Saure Sahne
- » 3 Scheiben Gouda
- » 4 Scheiben Ananas
- » 500g Tomate(n)
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 1 Kopf Eisbergsalat
- » 4-6 Scheiben Frühstücksspeck
- » 4-6 Hähnchenbrustfilet(s)

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Eier hart kochen. Abschrecken, schälen, abkühlen lassen. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In wenig kochendem Salzwasser ca. 5min dünsten. Abtropfen, abkühlen lassen.

2. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Mit 1/4 der Marinade, Ketchup und saurer Sahne verrühren, abschmecken.

3. Käse in Stifte schneiden. Ananas abtropfen, vierteln oder klein schneiden. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Vorbereitetes Gemüse, Ananas, Käse, Salat und Rest Marinade mischen. Etwas ziehen lassen.

4. Speck in einer Pfanne knusprig braten, abtropfen. Filets waschen, abtupfen. Auf dem Grill oder im heißen Speckfett pro Seite 5-7min grillen bzw. braten. Würzen und herausnehmen. Filets und Eier in Scheiben schneiden. Salat mit Filets, Speck, Eiern und Dressing anrichten.

Nährwerte: 450kcal/E32g/F28g/KH14g pro Portion

angelegt am: 09.04.2004

Rezept-Nr: 1015

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke