Blattsalat mit Hähnchenbrust und Erdbeeren

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 2 Hähnchenbrustfilet(s)
» Salz & Pfeffer
» 5 EL Öl
» 1 Kopfsalat
» 250g Erdbeeren
» 1 Zitrone(n)
» 2 Avocado(s)
» 2 Zweige Zitronenmelisse
» 1 Prise Zucker
» 1 EL grüne Pfefferkörner

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer einreiben. 1EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch darin auf beiden Seiten in je ca. 7min goldbraun braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einer Platte auskühlen lassen.

2. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Erdbeeren waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Avocados schälen, halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Zitronenmelisse abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

3. Restlichen Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Das übrige Öl mit einem Schneebesen unterschlagen und die grünen Pfefferkörner zufügen.

4. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden. Den Salat in einer Schüssel anrichten. Avocado-, Erdbeer- und Hähnchenscheiben darauf geben. Mit dem Dressing beträufeln und mit den Minzeblättchen garnieren.

Nährwerte: 385kcal/E20g/F31g/KH7g pro Portion

angelegt am: 11.02.2005 Rezept-Nr: 1518

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