Hähnchen-Erdbeer-Salat

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 3 Hähnchenbrustfilet(s)
» Salz & Pfeffer
» 30g Butterschmalz
» 150g Erdbeeren
» 1EL Zitronensaft
» 1TL Zucker
» 100ml Schlagsahne
» 1EL Saure Sahne
» 1EL Ketchup
» 1EL Orangensaft
» 1 Friseesalat
» 2 Avocado(s)
» 2EL Mandelblättchen

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, pfeffern und in Butterschmalz anbraten. Sie sollen zart gebräunt und innen gar sein. Salzen, aus der Pfanne nehmen, zum entfetten auf Küchenpapier legen und etwas abkühlen lassen.

2. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren, mit Zucker und Zitronensaft marinieren. Sahne leicht aufschlagen. Ketchup, saure Sahne, Orangensaft, Salz und Pfeffer unterziehen. Friseesalat waschen, putzen und in Stücke zupfen. Avocados schälen, halbieren, Kern entfernen und in Spalten und Würfel schneiden.

3. Hähnchenstücke, Erdbeeren und Avocado vorsichtig mischen und mit dem Salat auf Portionstellern anrichten. Soße darauf verteilen und mit Mandelblättchen bestreuen. Sofort servieren.

Nährwerte: 606kcal pro Portion

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