

Hähnchensalat

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 400g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 6 EL Ketchup
- » Chilipulver
- » 2 EL Honig
- » 5 EL Rotweinessig
- » 1 Kopf Lollo rosso/bianco
- » 1 Kopf Eichblattsalat
- » 1/4 Melone
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Orangenmarmelade
- » 2 EL Sesamöl
- » 4 EL Öl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Das Fleisch abbrausen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Ketchup, Chilipulver, Honig und 2EL Rotweinessig verrühren. Die Filetscheiben darin ca. 2 Stunden marinieren.

2. Die Salate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus dem Melonenfruchtfleisch kleine Kugeln ausstechen. Salz, Pfeffer, Chilipulver, Orangenmarmelade, Rest Essig, Sesam- und 2EL Sonnenblumenöl verrühren.

3. Fleisch abtropfen lassen, in 2EL Öl ca. 1min pro Seite braten, salzen, pfeffern. Die Blattsalate vermengen, auf vier Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Hähnchenfleisch und Melonenkugeln darauf geben und evtl. mit Orangenzesten garniert servieren.

Nährwerte: 350kcal/E25g/F19g/KH18g pro Portion

angelegt am: 23.10.2003

Rezept-Nr: 646

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