

Rosenkohlblättersalat mit Hühnerbrust

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Rosenkohl
- » Salz & Pfeffer
- » 2 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 2 EL Öl
- » 3 Schalotte(n)
- » 2 EL Weißwein-Essig
- » 5 EL Walnussöl
- » 4 Tomate(n)
- » 40g Walnüsse

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Den Rosenkohl putzen, die welken Blätter entfernen. Die anderen Blätter abzupfen, waschen und in kochendem Salzwasser 2min blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Hähnchenbrüste abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Im heißen Öl pro Seite ca. 4min braten.

3. Die Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Walnussöl eine Marinade rühren. Mit den Rosenkohlblättern und den Schalotten vermengen.

4. Die Tomaten waschen und vierteln. Mit den Rosenkohlblättern auf vier Tellern verteilen. Die Walnüsse grob hacken und darüber streuen. Die Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Evtl. mit Petersilie garnieren.

Tipp: Kräuter-Essig verwenden.

Nährwerte: 380kcal/E23g/F28g/KH9g pro Portion

angelegt am: 27.01.2004

Rezept-Nr: 870

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