

Erdbeer - Hähnchen Salat mit Erdbeersaftdressing

(von Florian K. aus Berlin)

Für 2 Portionen:

3 Blätter Eisbergsalat
ca. 4 Erdbeeren
ein kleines Stück Salatgurke
3 Radieschen
ein Paar Trauben
1 Karotte
2 kleine Hähnchenbrustfilets

Den Salat waschen, putzen, abtropfen lassen und zerrupfen. Die Erdbeeren und die Radieschen waschen, putzen und klein schneiden. Die Gurke waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Trauben waschen und abtropfen lassen. Die Karotte waschen, putzen, schälen und grob reiben. Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Paprika oder Hähnchengewürz würzen und kurz ziehen lassen. Danach in nicht zu heißem Rapskernöl sanft anschwitzen, ca. 4 - 5 Min., bei kleiner Hitze, langsam fertig schmoren lassen.

Aus jeweils ca. 1/3 hellen Balsamico Essig, Rapskernöl (www.rapskernoel.info), und Ratio Drink Erdbeersaft (www.ratiodrink.de), 3 TL Zucker, Pfeffer, Salz, 1 TL Senf ein Dressing anrühren.

Fleisch auf dem Salat verteilen und das Dressing darübergeben.



Guten Appetit!