

Fruchtiger Sommersalat

Hauptspeise

Geflügelgerichte

Kalorienarm

Kartoffel

Low Carb

Sommer



ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ○ ○ ○ ○

Blat Salat waschen und trocknen, anschließend in Stücke zupfen. Beeren waschen und wenn nötig in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butter zerlassen, Huhn mit Salz und Pfeffer würzen und langsam auf beiden Seiten gold-braun braten.

Für das Salatdressing Öl, Aceto Balsamico und Senf zu einem Dressing mixen, salzen und pfeffern. Salatblätter, Beeren und Orangenspalten mit dem Dressing in einer großen Schüssel mischen und auf Tellern anrichten. Das Hühnerbrustfilet in Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Dazu passt Weißbrot.

ZUTATEN

360 g gemischten
Blat Salat

200 g gemischte Beeren

2 EL Butter

300 g Hühnerbrustfilet

6 EL Kronenöl

3 EL Aceto Balsamico

1 EL Senf mittelscharf

Salz

Pfeffer

Orangenspalten