



Sommerlicher Beerensalat mit Hähnchen



Zutaten

Menge

4 große Handvoll	Baby-Salatblätter
2 EL	Himbeeressig
	Chiliflocken
100 g	Brombeeren
	Salz
2 TL	Honig
2 TL	Senf
100 g	Heidelbeeren
1	Knoblauchzehe
3 EL	Wasser
4 EL	Olivenöl
50 g	Parmesan
2 EL	Rapsöl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	unbehandelte Zitrone
2	Hähnchenbrüste
100 g	Himbeeren

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1365 kJ, 325 kcal, 9,82 g Kohlenhydrate, 17,5 g Eiweiß, 25,4 g Fett, 72,3 mg Cholesterin, 3,41 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

schnell

spicy

Zubereitung

Du hast Lust auf ein leichtes Rezept für heiße Sommertage? Dann solltest du unbedingt unseren Beerensalat mit Hähnchen ausprobieren! In den Sommersalat kommen knackige Baby-Salatblätter, fruchtige Beeren, scharf angebratenes Hähnchen und ein leckeres Himbeer-Senf-Dressing. Getoppt wird das Ganze dann noch mit Parmesanstreifen. Der Beerensalat ist echt super schnell gemacht und schmeckt dir garantiert! So easy geht's:

Step 1:

Zuerst machst du das Dressing. Dazu Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf, Olivenöl und Wasser mit dem Schneebesen verrühren.

Step 2:

Die Hähnchenbrüste mit Salz, Pfeffer, Chili und dem Abrieb der Zitrone würzen. Die Knoblauchzehe schälen und leicht andrücken. Nun das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauchzehe und die Hähnchenbrüste hineinlegen. Von beiden Seiten knusprig braun braten. Danach vom Herd nehmen und noch kurz ruhen lassen.

Step 3:

Anschließend kannst du schon die Baby-Salatblätter mit den Beeren in einer Schale anrichten. Dann die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und ebenfalls darauf anrichten. Das Dressing aufträufeln und ein paar Parmesanstreifen mit dem Messer abholen und über den Salat geben.