



FELDSALAT MIT ZIEGENKÄSE UND GRANATAPFEL

Zutaten

- 150 g Feldsalat
- 150 g Gurke
- 100 g Hähnchenbrust
- 30 g Ziegenkäse
- 1 EL Granatapfelkerne
- ½ Orange
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Senfkörner
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Den Feldsalat waschen, den Strunk abzupfen und entsorgen.

Die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Orange schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrust waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden.

Aus dem Zitronensaft, dem Walnussöl, etwas Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Dieses mit dem Feldsalat, der Gurke und den Orangenscheiben vermengen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustwürfel anbraten. Die Senfkörner, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und das Fleisch ca. 10 Minuten gar braten.

Kurz vor Garzeitende den Ziegenkäse kleinzupfen und über dem Fleisch verteilen, leicht schmelzen lassen. Alles gemeinsam anrichten und die Granatapfelkerne darüber streuen.

Rezeptvariation

Wer den Salat vegetarisch genießen möchte, erhöht einfach den Ziegenkäseanteil und lässt das Hähnchen weg.

gesund + aktiv informiert

Senfkörner (die Samen der Senfpflanze) haben ihren typisch-scharfen Geschmack von pflanzeneigenen Scharfstoffen. Beim weißen Senf ist dies das Glykosid Sinalbin. Senfsamen können äußerlich angewendet bei chronisch degenerativen Gelenkerkrankungen wie Arthrose helfen, indem sie mittels lokaler Gefäßerweiterung und Reizung der Haut die Durchblutung in tiefer liegenden Geweben anregen.

