

## Karotten-Spinat-Salat mit Hähnchenbrustfilet



### Zutaten für 1 Portion

- 120 g Hähnchenbrustfilet ohne Haut
- 200 g Karotten, geraspelt oder in Scheiben
- 100 g Spinat, gezupft
- 10 g Kürbiskerne
- 2 EL Öl entspr. EP, z.B. Rapsöl
- 1 Msp. Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer, gemahlen

### Zubereitung

Für das Dressing den Honig mit Zitronensaft mischen, 1 EL Öl und die Sahne einrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchenbrustfilet bei starker Hitze von beiden Seiten in dem restlichen Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze garen.

Vorbereitete Karotten und Spinat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen, abschmecken, auf Tellern verteilen und mit Kürbiskernen und dem in Scheiben geschnittenen Hähnchenfilet belegen.

### Rezeptvariation

Der Salat kann auch gut mit anderen Nüssen oder Saaten entsprechend Ernährungsplan garniert werden, beispielsweise mit Sonnenblumenkernen oder Pinienkernen. Ein intensiveres Aroma ergibt sich, wenn die Saaten kurz in einer beschichteten Pfanne angeröstet werden.

Bildhinweis: Teutoburger Ölmühle