



FRISCHER SOMMER-SALAT MIT HÄHNCHENBRUST

Zutaten

- 130 g Hähnchenbrustfilet
- 150 g Kopfsalat
- 50 g Rucola
- ½ Avocado
- ½ Zwiebel (rot)
- 5 Brombeeren
- 3 Walnüsse
- 1 Teelöffel Schmand
- 2 Esslöffel Rapsöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet waschen und anschließend in einer mit Öl erhitzten Pfanne auf beiden Seiten knusprig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Währenddessen den Kopfsalat und den Rucola gründlich waschen und die halbe Avocado, sowie die halbe geschälte Zwiebel in kleine Scheiben schneiden. Alles zusammen mit dem Hähnchenbrustfilet in eine Salatschüssel geben.

Nun die Walnüsse in kleine Stücke zerteilen. Danach werden die Brombeeren für das Topping in einer kleinen Schale zerdrückt, sodass ein Brei entsteht. Diesen dann mit einem Teelöffel Schmand vermengen. Wer mag, kann auch noch ein bis zwei Brombeeren zum garnieren ganz lassen.

Zum Servieren die zerkleinerten Nüsse zusammen mit dem Brombeer-Frucht-Topping über den Salat geben.

Rezeptvariation

Das Frucht-Topping kann mit jeder beliebigen Frucht angerichtet werden. Wie wäre es zum Beispiel mit saisonalen Aprikosen oder Himbeeren?

gesund + aktiv informiert

Die eigentlich zu den Beeren zählende Avocado ist ein bedeutender Lieferant für gesunde ungesättigte Fettsäuren. Zusätzlich gilt sie als vitaminreich und enthält wertvolle Mineralstoffe, wie zum Beispiel Kalium.

