



Kritharaki-Erdbeer-Salat mit Hähnchen

Zutaten

- 200 g Kritharaki
- 150 g rote Zwiebel
- 75 g Rucola
- 500 g Erdbeeren
- 2 EL Minze, gehackt
- 1 Beutel MAGGI Fix für Paprika-Sahne Hähnchen
- 3 EL THOMY Reines Rapsöl
- 4 Hähnchenbrustfilet
- 50 g Mandelstifte
- 6 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 2 EL Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Agaven-Dicksaft
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf
- 4 EL Olivenöl
- 200 g Feta

Zubereitung

1. Kritharaki nach Packungsanweisung in 4 TL MAGGI Gemüse Brühe zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Rucola waschen. Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden.
3. MAGGI Fix für Paprika-Sahne Hähnchen in 2 EL THOMY Reines Rapsöl anrühren und damit die trocken getupften Hähnchenbrustfilets marinieren.
4. In einer Pfanne Rapsöl heiß werden lassen und die Hähnchenbrustfilets ca. 7 Min. auf mittlerer Stufe von jeder Seite anbraten. Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden.
5. Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten. Für das Minze-Dressing: 2 TL MAGGI Gemüse Brühe in 2 EL Wasser auflösen. 2 EL Zitronensaft, 1 TL Agaven-Dicksaft und 1 TL THOMY Delikatess-Senf zugeben. Olivenöl unterschlagen, bis eine gebundene Salatsauce entsteht. Minzblättchen unterrühren.
6. Kritharaki mit Erdbeeren, Zwiebeln, Rucola und dem Dressing vermengen. Feta zerkrümeln. Den Salat mit Feta und Mandelstiften garnieren. Zum Schluss die Hähnchenbrustfiletstreifen auf den Salat geben.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	34 g
Energie	731 kcal
Fett	42 g
Protein	52 g

🕒 36 Minuten

⊕ 4 Portionen