

Fruchtiger Salat mit Erdbeeren und Hähnchen

Zutaten

- 450 g Blattsalat
- 250 g Erdbeeren
- 25 g Parmesan
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Aceto Balsamico
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Wasser
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (im Glas)
- etwas Maggi Würzmischung 4, für knackige Salate
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

- Blattsalat waschen und trocken schleudern.
 Erdbeeren waschen, den Blütenansatz entfernen, 2
 Erdbeeren zur Seite legen und die restlichen in
 Viertel schneiden. Parmesan in feine Scheiben
 hobeln.
- 2. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen und braten.
- 3. Für das Salatdressing 1 EL THOMY Reines Rapsöl, Aceto Balsamico, Orangensaft, Wasser, THOMY Delikatess-Senf und die 2 Erdbeeren mit dem Pürierstab zu einem Dressing aufmixen. Mit MAGGI Würzmischung 4 würzen.
- 4. Salat und Erdbeeren mit dem Dressing in einer großen Schüssel mischen und auf Tellern anrichten. Das Hähnchenbrustfielt in Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Mit Parmesanspänen garnieren und servieren. Dazu passt Baguette.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate

30 Minuten

Energie 172 kcal

4 g

Fett 7 g Protein 22 g