

Fruchtiger Hähnchensalat



OBST DER SAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Kirschen entkernen und zusammen mit den Trauben halbieren. Schalotte schälen und ebenfalls würfeln. Den Salat waschen und trocknen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Panade das Eiklar in einer Schale verquirlen. Das Fleisch im Mehl wenden, durch das verquirlte Eiklar ziehen und in den Haferflocken wälzen.
2. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl einpinseln und das Fleisch 5-7 Minuten von beiden Seiten anbraten. Fleisch herausnehmen, in Stücke schneiden und beiseitelegen.
3. 50 g Himbeeren, Schalottenwürfel und Orangensaft mit dem Balsamico in eine Schale geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Salat, Obst und Hähnchenfleisch zusammen mit zerbröseltem Feta und gehackten Walnüssen anrichten. Das Dressing zum Salat servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 60 g Kirschen
- 20 g Weintrauben, grün
- 60 g Salat, nach Wahl
- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Eiklar
- 1 TL Dinkelmehl
- 1 EL Haferflocken
- etwas Öl
- 100 g Himbeeren
- 60 g Brombeeren
- 30 g Feta 9 % Fett
- 10 g Walnüsse
- 1/2 Schalotte (ca. 10 g)
- 1 TL Orangenfruchtsaft
- 1 EL Balsamicoessig, hell
- Salz / Pfeffer



414 kcal
Kalorien



24 g
Kohlenhydrate



13 g
Fett



45 g
Eiweiß



3 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt