Rezept

Feldsalat mit Huhn und Ei

Ein Rezept von Feldsalat mit Huhn und Ei, am 28.04.2024

Zutaten

1	Ei
150 g	Feldsalat
½ Bund	Schnittlauch
	Salz
3 EL	Himbeeressig
4	Holzspieße
200 g	Hähnchenbrustfilet
1	Chicorée
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Das Ei in kochendem Wasser zugedeckt in ca. 10 Min. hart kochen. Das Fleisch abbrausen und trocken tupfen, in Streifen schneiden und auf die Spieße stecken.

2. Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Chicorée putzen (dabei entstrunken), waschen und trocken schleudern. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Spieße in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl rundum ca. 4 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Essig mit Salz und Pfeffer verrühren und das übrige Öl unterschlagen. Dann Brühe und Schnittlauch unterrühren. Das Ei pellen, das Eigelb mit einer Gabel zerdrücken und unter das Dressing rüh ren. Das Eiweiß klein würfeln. Feldsalat und Chicorée auf Teller verteilen, Dressing und Eiweißwürfel darüber verteilen und die Hähnchenspieße daraufsetzen.