Rezept

Gemischter Salat mit gebratenem Huhn

Ein Rezept von Gemischter Salat mit gebratenem Huhn, am 21.05.2025

Zutaten

1 Bund	Rucola
4	Tomaten
200 g	Champignons
3 EL	Weißweinessig
	Salz
7 EL	Olivenöl
1 TL	Ahornsirup oder Honig
1/2	Romana- oder Eichblattsalat
1/2	Salatgurke
1 Bund	Schnittlauch
1 TL	scharfer Senf
	Pfeffer
500 g	Hähnchenbrustfilets

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Rucola und Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten und Gurke waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Champignons mit Küchenpapier abreiben, Stielenden abschneiden. Pilze in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

2. Für die Salatsauce Essig mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 5 EL Olivenöl unterschlagen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat.

3. Das Hähnchenfleisch in feine Streifen schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenstreifen darin bei starker Hitze unter Rühren etwa 4 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup würzen.

4. Die Salatzutaten mit dem Dressing mischen und auf Teller verteilen. Die Hähnchenstreifen darauf anrichten und servieren.