

Rezept

Paleo Apfel-Sellerie-Salat mit Huhn

Ein Rezept von Paleo Apfel-Sellerie-Salat mit Huhn, am 23.04.2024

Zutaten

¼ l ungesüßter Mandeldrink	1 Knoblauchzehe
Kräutersalz	200 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Aceto balsamico bianco	1 EL Dijon-Senf
2 EL Walnussöl	Pfeffer
3 Stangen Staudensellerie	1 Apfel
100 g Ananasstücke (aus der Dose)	50 g Walnusskerne
1 TL Currypulver (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 510 kcal, 31 g F, 27 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Den Mandeldrink mit 100 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Knoblauch schälen und dazupressen, mit etwas Kräutersalz würzen. Die Hitze reduzieren, die Hähnchenbrust in den Sud geben und zugedeckt bei schwacher Hitze in 15 Min. gar ziehen lassen.
2. Inzwischen für das Dressing Essig und Senf verrühren, das Öl unterschlagen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
3. Den Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und klein würfeln. Die Ananasstücke halbieren. Walnüsse grob zerbröckeln oder hacken. Alles mit dem Dressing mischen.
4. Das Fleisch abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Noch heiß mit den Händen in ca. 1 cm dicke Streifen rupfen, etwas abkühlen lassen und unter den Salat mischen. Salat kurz ziehen lassen, dann mit Kräutersalz, Pfeffer und nach Belieben Currypulver abschmecken.