

Sommersalat mit gebratener Hähnchenbrust, Chicorée und Erdbeeren

Zutaten (f. 4 Pers.):

3 Chicorée
2 Hähnchenbrustfilets à ca. 120 g
Pflanzenöl zum Anbraten
6 Erdbeeren
Für die Vinaigrette:
2 EL Balsamico-Essig
Salz
Pfeffer
Prise Zucker
etwas Senf
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Chicorée waschen, abtupfen, putzen, in Streifen schneiden. Fleisch waschen, abtupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets von beiden Seiten goldbraun anbraten. Kurz ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf verrühren, Olivenöl nach und nach dazugeben und gut verrühren. Vinaigrette über den Salat geben. Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden, wie das Fleisch auf dem Sommersalat anrichten.

Dazu Gegrillte Ananas

Zutaten (f. 4 Pers.):

1 frische Ananas
evtl. Honig

Zubereitung:

Ananas schälen, vierteln, den harten Innenteil herausschneiden. Fruchtfleisch längs in Stücke schneiden. Auf den Grill legen, bis sie leicht gebräunt sind. Gegrillte Ananas passt gut zu Geflügel – oder als Dessert. Dann mit etwas Honig verfeinern. Guten Appetit!