

Himbeer-Hähnchen-Salat



VOLUMETRICS

Rezeptideen mit vollen Tellern
und wenig Kalorien!

ZUBEREITUNG

1. Die Currypaste mit der doppelten Menge Wasser verrühren.
2. Das Hühnerbrustfilet längs halbieren, damit es schneller gar wird und mit der verdünnten Chilipaste einreiben.
3. Eine beschichtete Pfanne mit Öl einpinseln und die Filets von beiden Seiten jeweils 1 Minute scharf anbraten. Dann die Hitze etwas reduzieren und das Fleisch unter regelmäßigem Wenden weitere 6 Minuten braten, bis es innen gar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In der Zwischenzeit den Salat putzen und die Kirschtomaten halbieren.
5. Die Schalotte schälen und in kleine Stücke schneiden.
6. Himbeeren, Schalottenstücke, Balsamico und Rapsöl für das Dressing mit einem Pürierstab pürieren, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.
7. Den Salat anrichten, die Hähnchenfilets aufschneiden, darüber geben und servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 200 g Hühnerbrustfilet
- 150 g Kirschtomaten
- 30 g Rucola
- 30 g Radicchio
- 30 g Endivie
- 1 TL Currypaste, rot
- 70 g Himbeeren
- 1/2 Schalotte (ca. 10 g)
- 2 EL Balsamico
- 1 EL Rapsöl
- Salz / Pfeffer



393
Kalorien



16 g
Kohlenhydrate



12 g
Fett



52 g
Eiweiß



7 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff