



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Stk. Hühnerbrüste
- Pfeffer, gemahlen
- Öl
- Blattsalate
- Vogersalat
- Wildkräuter
- 6 EL Maiskörner
- 12 Stk. Cherrytomaten
- 0,5 Stk. Gurken
- 1 TL Senf
- Salz
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 2 Schuss Essig

Mein persönlicher Tipp

Statt Hühnerbrustfleisch können Sie auch Schweinsschnitzfleisch kurz braten und über den Salat streuen.:

Manuela Pichler

Projektleiterin ARGE
Seminarbäuerinnen Kärnten

Bunter Salat mit Wildkräutern und gebratenen Hühnerbruststreifen

Zubereitung

Wildkräutersalat

- o Den Salat waschen und in Stücke zerpfücken.
- o Das Gemüse putzen und in Stücke schneiden.
- o Wildkräuter (Giersch, Vogelmiere, Taubnessel, Brunnenkresse) waschen und fein schneiden.
- o Den Salat, Gemüse und Wildkräuter vermengen.
- o Marinade: Essig mit Salz, Senf und Öl verrühren.
- o Den Salat mit dem Dressing marinieren.

Hühnerbruststreifen

- o Das Hühnerfilet in ca. 1 cm dicke längliche Streifen schneiden.
- o In einer Pfanne die Hühnerstreifen in wenig Öl braten und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
- o Salat auf Teller anrichten und Hähnchenstreifen darüber streuen.
- o Mit Vollkornweckerl servieren.

