



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

2 Stk.	Hühnerbrüste
	Pfeffer, gemahlen
	Öl
	Blattsalate
	Vogerlsalat
	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 Schweinsschnitzelfleisch kurz braten und über den Salat streuen.:

Manuela Pichler

Projektleiterin ARGE
Seminarbäuerinnen Kärnten

Bunter Salat mit Wildkräutern und gebratenen Hühnerbruststreifen

Zubereitung

Wildkräutersalat

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

Hühnerbruststreifen

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