



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Stk. Hühnerbrüste
- Pfeffer, gemahlen
- Öl
- Blattsalate
- Vogel Salat
- 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



Foto: Manuela Pichler - Nicht zur freien Verwendung

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.