



Kara M.

Rucola-Salat mit Hähnchenbrustfilet

Zutaten

- Rucola (Rauke)
- Hähnchenbrustfilet
- Cherry-Tomaten
- Feta-Käse
- Balsamico-Essig
- Olivenöl
- Knoblauch-Granulat
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Sonnenblumenkerne
- gehobelte Mandeln



Alle Mengen nach Geschmack und der Personenzahl angepasst.

Zubereitung

Rucola waschen und ein wenig im Wasser baden lassen.
Tomaten waschen und halbieren.

Rucola abtropfen lassen und die Blätter mit der Schere direkt in die Salatschüssel quer dritteln.

Tomatenhälften dazu geben. Feta-Käse klein gewürfelt hinzufügen.
Sonnenblumenkerne darüber geben.

Reichlich Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Knoblauchgranulat über die Rucola-Tomaten-Mischung geben. Alles gut mischen.

Zwischenzeitlich das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kräftig anbraten.

Anschließend salzen. Eventuell mit Weißwein abschmecken.

Zum Schluss die Mandeln mit in der Pfanne goldbraun braten.

Salat auf die Teller verteilen und die gebratenen Hähnchenbrustfiletstücke mit den Mandeln auf den Salat legen.