

Feldsalat mit Hähnchenbrust



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 230 kcal

- Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Personen

125 g	Feldsalat, geputzt
25 g	Rotkohl
1 EL	Gemüsebrühe
¼ TL	Honig
1 EL	Rotweinessig
Je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer
1 EL	Olivenöl
1 ½ EL	Buttermilch
200 g	Hähnchenbrustfilet
½ EL	Rapsöl
1 EL	Walnüsse, gehackt

Zubereitung

- Feldsalat waschen, Rotkohl sehr fein schneiden und waschen.
- Für das Dressing Gemüsebrühe, Honig, Essig und Gewürze verrühren. Olivenöl und Buttermilch einrühren. Abschmecken und beiseitestellen.
- Hähnchen in Stücke schneiden und in dem Rapsöl goldbraun braten.
- Feldsalat und Rotkohl auf einen Teller geben, mit Dressing übergießen, das Hähnchenfleisch dazugeben. Mit gehackten Walnüssen garnieren.