

Schneller Erdbeer-Spinat-Salat mit Hähnchen

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



nämlich aus meiner Sicht keine Frucht, die sich zwischen zartem Babyspinat, cremiger Avocado, würzigem Feta und saftigem Hähnchen besser macht! Mit ihrem knalligen Rot sieht sie in der Salatschüssel nicht nur super aus, sie macht das ganze auch zu einer herrlich fruchtigen Angelegenheit.

Weil Erdbeeren und Balsamico bekannterweise beste Freunde sind, darf bei meinem Salat das entsprechende Dressing natürlich auch nicht fehlen. Und schon kann's losgehen mit der Salat-Schlemmerei!

- 1 -

Für den Salat Hähnchenbrustfilets in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen ca. 5 Minuten scharf anbraten. In eine Schüssel füllen, mit Alufolie abdecken und beiseitestellen.

- 2 -

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und beiseitestellen. Erdbeeren und Babyspinat waschen. Erdbeeren entstrunken und halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Avocado halbieren, entkernen und schälen. Eine Hälfte in Würfel, die Andere in feine Scheiben schneiden.

- 3 -

Für das Dressing alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Babyspinat mit Hähnchen, Erdbeeren, Avocado- und Zwiebelwürfeln vermengen und auf zwei Schalen verteilen. Feta darüber bröseln, mit Pinienkernen bestreuen und Salat mit Dressing beträufeln.

Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

150 g Babyspinat
1 Avocado
100 g Feta
200 g Erdbeeren
1 kleine rote Zwiebel
50 g Pinienkerne
2 Hähnchenbrustfilets
1 Esslöffel Öl
2 Teelöffel Paprikapulver edelsüß
Salz, Pfeffer

Für das Dressing

4 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Balsamico-Essig
1 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Wasser
2 Teelöffel Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Juhu ... endlich Frühling! Das heißt für meinen Salat, dass jetzt wieder fruchtige Erdbeeren ihren Weg in die Schüssel finden - zumindest die, die nicht vorher schon heimlich in meinem Mund verschwunden sind. Es gibt

Schneller Erdbeer-Spinat-Salat mit Hähnchen

Avocadoscheiben darauf anrichten und servieren.