

Feierabend-Salat mit Hähnchen und frittiertem Ziegenkäse

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Besonderes Zubehör
Pürierstab

Ein kleiner Ausschnitt aus meinem letzten Telefonat mit einer Freundin:

Sie: „Was machst du dir zu essen?“

Ich: „Salat“

Sie: „Nee ich mein nicht die Beilage, sondern wirklich das Essen.“

Ich: „Ja... Salat“

Sie: „Bist du auf Diät oder was???“

Also erstens: Nein. Ich mache keine Diät. Ich esse einfach gerne frischen Salat. Natürlich mag ich auch überbackene Pastagerichte, fettige Snacks und süße Kuchen. Aber dieser Heißhunger auf gesunde Lebensmittel sorgt dafür, dass zwischendurch Vitamine in meinen Körper gepumpt werden – Gott sei Dank.

Zweitens: Mein Feierabend-Salat kommt in der großen (!) Schüssel daher, bis zum Rand gefüllt mit Feldsalat, feinen Zwiebeln, Avocado und Blaubeeren. Das Ganze wird mit echten Sattmachern - zarter Hähnchenbrust und frittiertem Ziegenkäse - getopt. Die können es mühelos mit jedem Schnitzel aufnehmen.

Und drittens: Es geht richtig fix. In gerade mal 25 Minuten sind alle Zutaten zusammengemischt und servierfertig.

Wer wird denn da noch typisches Fast Food vermissen?

- 1 -

Für das Dressing Blaubeeren pürieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit restlichen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 2 -

Zutaten für 2 Portionen

Für das Dressing

70 g Blaubeeren
2 Esslöffel Weißweinessig
2 Esslöffel Olivenöl
2 Teelöffel Honig
2 Teelöffel Dijon Senf
1 Teelöffel Sojasauce
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Für den Ziegenkäse

240 g Ziegenkäse
40 g Mehl
1 Ei
100 g Pankomehl (oder Paniermehl)
10 Esslöffel Sonnenblumenöl

Für den Salat

200 g Hähnchenbrustfilet
2 Esslöffel Öl
350 g Feldsalat
150 g Blaubeeren
1 Avocado
1 rote Zwiebel
60 g Pekannüsse
Salz, Pfeffer

Feierabend-Salat mit Hähnchen und frittiertem Ziegenkäse

Ziegenkäse in dicke Scheiben oder Würfel schneiden. Je einen Teller mit Mehl, leicht verquirltem Ei und Panko zur Panierstraße aufstellen. Ziegenkäse erst in Mehl wenden, dann in die Eimasse tauchen und mit Panko panieren. In Öl 2-3 Minuten goldbraun frittieren.

- 3 -

Für die Hähnchenbrust Öl erhitzen und Fleisch ca. 3-4 Minuten von jeder Seite goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie einschlagen und beiseitelegen .

- 4 -

Salat zerpfücken. Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Pekannüsse grob hacken. Hähnchenbrust in Streifen schneiden.

- 5 -

Salat, Zwiebeln, Blaubeeren, Pekannüsse und Hähnchenbrust mit Dressing vermengen. Ziegenkäse und Avocado dazugeben und servieren.