

Fruchtiger Sommersalat mit Hähnchen und Erdbeeren



Zubereitung: 45 min

Zutaten für 3 Personen als Hauptspeise:

200 g grüner Salat (Sorte je nach Belieben)

400 g Hähnchenbrust

1 reife Avocado

250 g Erdbeeren

100 g Bacon

Für das Dressing:

4 EL Olivenöl

3 EL weißer Balsamicoessig

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 TL Zucker

Für die Erdbeersoße:

150 g Erdbeeren

1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

Für die Hähnchenbrust:

3 EL Olivenöl

½ TL Chiliflocken

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Ansonsten:

Balsamicoeme

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust mit Öl, Chiliflocken, Salz und Pfeffer marinieren und 10 min einlegen.

Für die Erdbeersoße die Erdbeeren zusammen mit dem Zitronensaft pürieren und in Schälchen (z. B. Dipschälchen) füllen. Die restlichen Erdbeeren für den Salat vierteln.

Das Avocadofleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in kleine Stücke schneiden.

Die Hähnchenbrust zusammen mit der Marinade in eine heiße Pfanne geben und knusprig braten. Je nach Dicke der Hähnchenbrust kann die Bratzeit variieren. (Falls man sich nicht sicher ist, ob es schon fertig gebraten ist, einfach einmal anschneiden und nachsehen. ;-P).

Während das Fleisch brät, den Salat waschen und eventuell mit einer Salatschleuder trocken schleudern. Danach den Salat in kleine mundgerechte Stücke rupfen oder schneiden. Die Salatblätter bereits auf den Tellern anrichten. Avocado- und Erdbeerstücke darüber verteilen.

In einem Gefäß das Dressing für den Salat herstellen. Dafür alle dafür notwendigen Zutaten gut miteinander verrühren und abschmecken. Das Dressing kann bereits auf den Salat gegeben werden.

Zum Ende der Bratzeit der Hähnchenbrust, den Bacon mit in dieselbe Pfanne geben und 1 min anbraten lassen. Anschließend das Fleisch herausnehmen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, in der Mitte des Salattellers anrichten und den Bacon außen herum legen.

Zum Schluss noch etwas Erdbeersoße und Balsamicocreme auf dem Salat verteilen. Die Creme sieht nicht nur hübsch aus, sondern gibt auch einen tollen würzigen Geschmack ab.

Die Erdbeersoße in den separaten Schälchen lädt zum Dippen für die Hähnchenbrust ein. 😊

Fertig ist ein leckeres Low-Carb Gericht.

Viel Spaß beim Nachmachen und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥