

CHICKEN SALAD

MIT HIMBEER-BLUTORANGEN
DRESSING



CHICKEN SALAD MIT HIMBEER-BLUTORANGEN DRESSING

Für 2 Portionen: **Für den Salat:** 400 g Bio-Gurke, ½ Bund Schnittlauch, 1 rote Zwiebel **Für das Dressing:** 80 g Joghurt (3,5 % Fett), 2 EL Schwartz Himbeere & Blutorange, 2 EL Weißweinessig, 50 ml Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

Für die Hähnchenstreifen: 250 g Hähnchenbrustfilet, Salz, 2 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Kokosflocken

Utensilien: Sparschäler, Messer, Brett, Schüssel, Drehverschlussglas, Pfanne, Herd



Zubereitung:

- 1 Für den Salat Gurke heiß abspülen, trocken tupfen und der Länge nach mit einem Sparschäler zu Nudeln schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Gurken, Schnittlauch und Zwiebeln vermengen.
- 2 Für das Dressing Joghurt, Schwartz Himbeere & Blutorange, Essig und Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Hähnchenbrust kalt abspülen, trocken tupfen, in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin 3–4 Minuten scharf anbraten. Kokosflocken zugeben und kurz mitrösten. Gurkensalat mit Hähnchenstreifen anrichten und mit Dressing servieren.

Tipp: Ihr seid vegetarisch unterwegs? Dann verwendet anstelle der Hähnchenbrust einfach geräucherten Tofu.