

Geflügelsalat mit Birnen

Vorspeise

Geflügelgerichte

Obst

Salate

Sommer

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Das Hühnerfilet waschen und trockentupfe, in Scheiben schneiden. Die Hühnerstücke in einer Pfanne mit 2-3 EL Olivenöl rundum knusprig braten. Anschließend abkühlen lassen.

Den Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln Den Parmesan in kleine Stücke brechen.

Für das Dressing das restliche Olivenöl, den Essig und den Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat und die Birnenspalten mit dem Hähnchenfilet auf den Tellern anrichten. Mit dem Parmesan toppen und das Dressing dazu servieren.



ZUTATEN

500 g Hühnerbrust

ca. 100 ml Natives Olivenöl extra

125 g Rucola

60 g Radicchio

2 Birnen

½ Zitrone

50 g Parmesan

4 EL Aceto Balsamico

1 TL Senf

Salz

Pfeffer