

Lieblingsgericht 3 von Klara Wabenstein: Leichter Sattmacher-Salat mit Hähnchen

Zutaten:

200 g Hähnchenfleisch oder Hähnchenfilets (plus Pfeffer, Salz und etwas Öl zum Anbraten)

1 Kohlrabi

1 bis 2 Kohlrabi-Blätter

1 Grapefruit

1 gekochtes Ei

1 EL Nüsse (geröstet und gehackt) – nach Wahl, zum Beispiel

Cashew, Mandeln oder Erdnüsse

frische Petersilie und Schnittlauch

Für die Vinaigrette:

1 EL Joghurt

2 EL Essig

1 TL Senf

1 TL Zucker

Salz, Pfeffer

0,5 TL Kümmelpulver

2 EL Öl

Vorbereitung:

Ei kochen, schälen und fein würfeln. Nüsse nach Wahl in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten – dann hacken. Petersilie und Schnittlauch ebenfalls hacken.

Kohlrabi schälen und grob raspeln. Kohlrabi-Blätter waschen und fein hacken. Grapefruit mit dem Messer abschälen, sodass keine weißen Schalen mehr vorhanden sind. Dann aus den Zwischenräumen Filets herausschneiden. Hähnchenfleisch in Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden.

Zubereitung:

Kohlrabi, Kohlrabi-Blätter, Petersilie, Schnittlauch, gewürfeltes Ei, gehackte Nüsse und Grapefruit-Filets vermengen. Aus Joghurt, Essig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Kümmelpulver eine Vinaigrette anrühren. Das Öl erst zum Schluss einrühren, damit sich die Gewürze besser auflösen.

Die Vinaigrette zu dem Salat geben und alles gut vermengen. Kurz ziehen lassen.

Derweil das Hähnchenfleisch in einer heißen Pfanne in etwas Öl anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Es sollte durch, aber nicht trocken sein.

Nun den Sattmacher-Salat hübsch anrichten, mit dem gebratenen Hähnchenfleisch garnieren und genießen.

Das Rezept ist für zwei Personen. Möchtest Du mehr oder weniger zubereiten, rechne die Menge der Zutaten einfach hoch oder herunter.