

Hähnchen-Sommer-Salat

Mit Joghurt-Dressing

Zutaten für 4 Portionen :

2 Hähnchenfilets à 200 g

1 kleiner Kopf Pflücksalat

1 Bund Ruccola

200 g junge Möhren

8 Radieschen

150 g Salatgurke

½ Zitrone

200 g Vollmilchjoghurt

8 EL süße Sahne

Salz

Pfeffer

1 EL Olivenöl

1 Bund Schnittlauch

5 Stängel Petersilie

1 TL Honig

1 EL Balsamico-Essig

(Im Bild : 2 Stangen gegarter weißer Spargel und 2 gegarte Schwertbohnen zusätzlich.)

Zubereitung :

Den Salat gründlich waschen, dabei beim zweiten Mal lauwarmes Wasser für den Ruccola verwenden, das nimmt den bitteren Geschmack. Die Salatblätter trocken schleudern und mundgerecht zerpfücken. Die Möhrchen waschen, schaben und in dünne Streifen schneiden. Von den Radieschen den Schopf und die Wurzel abschneiden, waschen und vierteln. Die Gurke waschen, wenn nötig schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing den Joghurt, Sahne und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust darin von allen Seiten insgesamt etwa 10 Minuten braten.

Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, trocken schütteln. Den Schnittlauch in Ringe schneiden und die Hälfte davon unter das Joghurtdressing mischen. Die Petersilienblättchen grob „hacken“. 4 Teller mit den Salatblättern belegen. Möhren, Gurke und Radieschen darauf verteilen. Die Hähnchenbrust schräg in Scheiben schneiden und in der Mitte des Salattellers anrichten. 1 EL Balsamico mit 1 TL Honig verrühren. Die Balsamico- Honig Mischung über die aufgeschnittene Hähnchenbrust träufeln. Den Salat mit etwas Joghurtdressing beträufeln. Das restliche Joghurtdressing wird getrennt zu dem Sommersalat gereicht. Die Kräuter (Petersilie und Schnittlauch) über den Salat streuen. Mit Stangenweißbrot oder Chiabatta servieren.

