

>> Hähnchensalat mit Heidelbeerdressing <<

Zutaten (für 4 Personen)

250 g Heidelbeeren
1 EL Zitronensaft
3 EL dunkler Aceto balsamico
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer
1 TL Dijonsenf
6 EL Olivenöl
2 EL Pinienkerne
500 g Hähnchenfilets halb
120 g Feldsalat
1 kleiner Radicchiosalat
120 g Feta

Zubereitung

200 g Heidelbeeren in ein hohes Gefäß geben. Zitronensaft und 1 EL Wasser zufügen, mit dem Stabmixer pürieren. Püree durch ein feines Sieb streichen und kalt stellen. Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Senf und 4 EL Öl zu einer Vinaigrette verquirlen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und beiseitestellen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne in 2 EL heißem Öl bei starker Hitze 3 - 4 Minuten unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Feldsalat, Radicchio putzen, Radicchio zupfen und die Salate miteinander vermischen.

Auf 4 Tellern anrichten. Hähnchenstreifen und Pinienkerne darauf verteilen. Vinaigrette auf dem Salat verteilen, Käse darüberbröckeln. Mit dem Heidelbeerpüree beträufeln und die restlichen Beeren auf dem Salat verteilen.

