

Bunter Salat mit gebratenen Hühnerbruststreifen

Dauer: Schnell Kategorie: Hauptspeisen Vorspeisen und Salate Saison: Sommer Für: 4 Personen



Zutaten

2	Hühnerbrustfilets
1	Eisbergsalat
6 EL	Maiskörner
12 STUECK	Cherrytomaten
1	Gurke
1 TL	Senf
6 EL	Sonnenblumenöl
2 SCHUSS	Essig
	Salz

Zubereitung

1. Den Salat waschen und in Stücke zerpfücken. Das Gemüse putzen und in Stücke schneiden und alles vermengen.
2. Für die Marinade Essig mit Salz, Senf und Öl verrühren und den Salat marinieren.
3. Die Hühnerfilet in ca. 1 cm dicke längliche Streifen schneiden und in einer Pfanne in wenig Öl scharf anbraten und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Salat auf Teller anrichten, Hühnerstreifen darüber streuen und mit Vollkornweckerl servieren..