



www.gemeinsamtafeln.de

Kachkiste

ZU
GUT
FÜR DIE
TONNE.de



die lobby für kinder
Ortsverband Lübeck e.V.

Erdbeersalat mit Hühnchen



Zutaten für 4 Portionen: 250 g Rucola, 200 g Erdbeeren, 4 EL Olivenöl, 2 „Schuss“ Balsamico, 400 g Hühnerbrust, 80 g Nusskerne, 2 TL Honig, Salz, Pfeffer, Zucker

Rucola und Erdbeeren waschen und putzen

Den Rucola in kleinere Stücke zupfen

Die Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden

Jetzt die Erdbeeren -wenig- mit Zucker bestreuen

Olivenöl, Balsamico und den Honig verrühren

Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken

Nusskerne zum Dressing geben

Hühnerfleisch kurz abspülen und trocknen (eventuell kleinere Stücke schneiden)

Pfanne mit etwas Fett aufsetzen

Hühnerfleisch im heißen Fett von beiden Seiten braten

Fleisch aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen

Nun alles vermischen und anrichten

Oder abwechselnd Erdbeere und Hühnerfleisch auf einen Holzspieß stecken

Rucola mit den Nusskernen auf einem Teller anrichten, und den Spieß dazu geben.