

HÄHNCHENSALAT MIT HEIDELBEERDRESSING

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

500 g	halbes Hähnchenfilet	1 TL	Dijonsenf
250 g	Heidelbeeren	6 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft	2 EL	Pinienkerne
3 EL	dunkler Balsamico-Essig	120 g	Feldsalat
1 TL	Zucker	1	kleiner Radicchio
	Salz, Pfeffer	120 g	Feta

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. Balsamico-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 und Radicchio putzen, Radicchio zupfen und die Salate miteinander vermischen.

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

