

Gebratenes Geflügel auf Salat mit Himbeer- Vinaigrette

- für 4 Personen -

Zutaten:

400 g Geflügelbrust

2 EL Balsamico

2 EL Rapsöl

Pfeffer, Salz

Vinaigrette:

2-3 EL Balsamico

2 EL kalt gepresstes Rapsöl

1 TL Himbeermarmelade

Schnittlauch, Pfeffer, Salz

300 g frisches Gemüse für den Salat

Zubereitung:

Gemüse waschen und mundgerecht zerkleinern · die Zutaten für die Vinaigrette in ein kleines Konfitüreglas geben und gut durchschütteln · die Geflügelbrust in 1cm dicke Streifen schneiden und kurz goldbraun anbraten; mit Pfeffer und Salz würzen und Balsamico ablöschen · das Gemüse mit der Vinaigrette abschmecken und auf Teller verteilen · die gebratenen Geflügelstreifen auf den Salat geben

Nährwertangaben:

1 Portion = 245 kcal, 2 g Ball., 60 mg tier. Chol.

0 KHE