

Hähnchen-Salat, Spinat, rote Trauben, Joghurt-Dressing

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g Babyblattspinat	1 Fenchelknolle	10 Cherry Tomaten
2 Frühlingszwiebeln	10 rote Trauben	20 g Pinienkerne
20 g Sonnenblumenkerne	Salz	

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste à 180 g	Olivenöl	Salz
--------------------------	----------	------

Für das Dressing:

1 Limette	200 g griech. Joghurt	grobes Himalayasalz
-----------	-----------------------	---------------------

Für den Salat:

Den Blattspinat waschen, trocken schleudern und die langen Stiele entfernen. Die Frühlingszwiebeln waschen, von den Enden befreien und in kleine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Den Fenchel ebenso waschen, halbieren, den Strunk entfernen und klein schneiden. Die Trauben waschen, trocken tupfen, abziehen und halbieren. Blattspinat, Fenchel, Tomaten und Frühlingszwiebel mit dem Dressing in eine Salatschüssel geben und vermengen. Mit Salz abschmecken. Die Pinienkerne und die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit den Trauben über den Salat geben.

Für das Hähnchen:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Hähnchen waschen, trockentupfen und von beiden Seiten salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und für 12 Minuten in den Ofen geben. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und in Tranchen aufschneiden.

Für das Dressing:

Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den griechischen Joghurt in eine Schale geben, mit dem Limettensaft verrühren und mit Salz abschmecken.

Hähnchen-Salat mit Spinat, roten Trauben und Joghurt-Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Kraft am 10. Oktober 2017