

WINTERSALAT MIT HÄHNCHENBRUST UND ORANGEN

WINTERSALAT MIT HÄHNCHENBRUST UND ORANGEN

Nachdem wir an den Weihnachtsfeiertagen wirklich ausgiebig geschlemmt haben ist es heute höchste Zeit für etwas leichtere Kost bevor zu Silvester wieder Raclette und Fondue auf den Tisch kommen. Vielleicht gab es bei euch ja auch in den letzten Tagen eine Ente mit Orange oder eine feine Vorspeise mit Zander und Rosenkohl-Orangen Salat und ihr habt eine Orange übrig? Mit einem bunten Wintersalat-Mix, etwas Gorgonzola und einem fruchtigen Dressing ist der Wintersalat mit Hähnchenbrust und Orangen außerdem ganz flott gemacht - eine willkommene Abwechslung nach der (Vor-) Weihnachtszeit. Beim nächsten Mal würde ich aber statt der Oliven lieber leicht geröstete Walnusskerne nehmen, aber das ist natürlich ganz euch überlassen!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 kleine Hähnchenbrustfilets, je. ca. 100g

etwas Rapsöl

Pfeffer & Salz

200g Wintersalat-Mix

2 Orangen

50-60g Gorgonzola

einige Oliven oder Walnusskerne

ZUBEREITUNG:

Die Walnüsse in der Pfanne ohne Öl anrösten und beiseite stellen. Jetzt das Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin rundum scharf anbraten. Das Fleisch salzen, die Hitze reduzieren und die Hähnchenbrustfilets noch 8-10 Minuten fertig garen. In dieser Zeit den Salat waschen, trocken schütteln und in eine ausreichend große Schüssel geben. Eine Orange mit dem Messer schälen und die Filets heraus schneiden. Die zweite Orange halbieren und den Saft heraus pressen. Orangensaft, etwas Rapsöl, Pfeffer und Salz zu einem Dressing verrühren und den Salat damit anmachen. Den Salat auf zwei große Teller verteilen und die Orangenfilets, den klein gezupften Gorgonzola und die Nüsse oder Oliven darauf verteilen.

Am Ende die Hähnchenbrustfilets in zwei oder drei Stücke schneiden und auf dem Salat stapeln.

Lasst es euch schmecken!



© katha-kocht!