



Frisch  
und  
Fruchtig

# Zum Nachkochen

Tropischer Salat  
mit Hähnchenbrust und Himbeer-Balsamicodressing

# Tropischer Salat

mit Hähnchenbrust und Himbeer-Balsamicodressing

## Zutaten

(für vier Portionen)

40 g Feldsalat, 30 g Friséesalat, 30 g Lollo Bionda, 40 g Lollo Rosso, 70 g Rucola, 500 g Hähnchenbrust, ¼ Galiamelone, ¼ Ananas, 4 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

**Dressing:** 80 g Himbeeren, 1 EL weißer Balsamico, 4 EL Rapsöl, 2½ EL Zitronensaft, Salz, Zucker, Cayennepfeffer

**Beilage:** 4 Körnerbrötchen

## Zubereitung

Blattsalate waschen, abtropfen und klein zupfen. Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden, würzen und in einer heißen Pfanne in etwas Rapsöl anbraten. Melone und Ananas in mundgerechte Würfel schneiden, mit den Blattsalaten mischen und auf einem großen Teller anrichten. Angebratene Hähnchenstreifen über den Salat verteilen.

**Fürs Dressing:** Himbeeren pürieren, mit weißem Balsamico, Zitronensaft und Rapsöl mischen, danach mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben und mit Körnerbrötchen servieren.

Guten Appetit!

**Nährwerte pro Portion:** Kcal: 624 / KJ: 2617, Eiweiß: 33 g, Fett: 18 g, Kohlenhydrate: 75 g, Ballaststoffe: 5 g

