

Tomaten-Ananas-Salat mit Hähnchen und Vanille-Dressing

Für zwei Personen

| | | |
|--------------------------------|-----------------|------------------|
| 2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g | 1 Babyananas | 6 Rispentomaten |
| 2 Limetten | 8 rote Zwiebeln | 2 Vanilleschoten |
| 8 EL Olivenöl | 3 EL Zucker | Salz, Pfeffer |

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Limetten waschen, trocken tupfen und mit dem Zestenreißer die Schale abziehen. Die Früchte anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Die Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Das Mark aus den Vanilleschoten schaben. Die Zwiebeln abziehen und halbieren. Die Filets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl erhitzen. Das Fleisch zusammen mit den ausgekratzten Vanilleschoten, den Zwiebeln und der Ananas in die Pfanne geben und anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und für zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Limettensaft und die Limettenschale zusammen mit dem Zucker und dem Vanillemark in die Pfanne geben und alles kurz einkochen lassen. Anschließend das restliche Öl einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Tomaten zugeben und untermischen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden. Das Fleisch zusammen mit dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Claudia Kähler am 18. September 12