

Gemüse-Obstsalat mit gebratener Hähnchen-Brust

Für 4 Personen:

250 ml Multivitaminensaft	1 Apfel	1 Birne
1 Kaki	1 Avocado	1 rote Zwiebel
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	Olivenöl
0.5 Bund Schnittlauch	1 EL Himbeer-Essig	1 EL Walnuss-Öl
1 Bio-Zitrone	4 Hähnchenbrustfilets	4 Zehen Knoblauch
Butterschmalz	1 Zweig Rosmarin	1 Chili-Schote
Salz, Pfeffer		

Den Multivitaminensaft in einem Topf erhitzen und auf wenige Esslöffel reduzieren. Dabei ständig mit dem Schneebesen bewegen.

Apfel, Birne und Kaki waschen, trocknen und mit Schale in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten und die rote Zwiebel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fleisch in größere Würfel teilen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten kurz anbraten. Dabei salzen, pfeffern und leicht zuckern. Dann den eingekochten Saft hinzufügen. Alles wenige Minuten schmoren lassen. Obst und Gemüse sollten noch schön bissfest sein.

Den Schnittlauch in etwa 4-5 cm lange Streifen schneiden und mit den anderen Zutaten vermengen. Mit Essig, Nussöl, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Avocado untermengen.

Die Hähnchenbrustfilets zwischen Folie legen und auf etwa 1 cm Dicke plattieren. Die Knoblauchzehen andrücken.

Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrustfilets von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Knoblauch, Rosmarin und Chili hinzufügen. Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und die Hühnerbrüste je Seite etwa 1-2 Minuten fertig braten. Dabei immer wieder mit dem Bratensaft beträufeln.

Anrichten:

Zum Servieren Gemüse und Obst auf Teller geben. Die gebratenen Hühnerbrüste darauflegen, mit fein gehackten Rosmarinnadeln bestreuen und mit Knoblauch und Chili garnieren.

Rainer Sass am 21. Januar 2022