



KLEESCHULTE
WESTFÄLISCHE ÖLMÜHLE

Gemischter Salat mit Hähnchenbrust

Zutaten für 4 Portionen

- 150 g gemischter Blattsalat (z. B. heller und dunkler Eichblatt-, Römersalat)
- 2 Zwiebeln
- je 1 kleine gelbe und rote Paprikaschote
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer
- 2 kleine Hähnchenbrüste mit Haut und Knochen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Feines Rapsöl
- 2 Scheiben Toastbrot



Zubereitung

Salate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocknen, schütteln und in feine Röllchen schneiden. Zwiebeln und Petersilie, mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Zum Schluss das kaltgepresste Rapsöl unterschlagen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und den Knochen herauslösen. Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Feines Rapsöl erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten gut anbraten. Hitze reduzieren. Knoblauch zufügen und alles unter gelegentlichem Wenden weitere 5-8 Minuten braten, Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Toast entrinden, würfeln, in die Pfanne geben und goldgelb rösten. Salate, Paprika und Vinaigrette vermischen und auf Tellern verteilen. Fleisch in Scheiben aufschneiden und darauf anrichten.

Zum Schluss alles mit Croûtons bestreuen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Guten Appetit!

