

RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer



Salat mit Hähnchen und Balsamiko- Heidelbeerdressing

Zutaten für 4 Personen:	
300 g Heidelbeeren	6EL gutes Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer	2EL Pinienkerne
1TL mittelscharfer Senf	500g Hähnchenfilet
2-3EL Balsamico-Essig	Salatherzen
	3 Ziegenkäsetaler (à 45g)

Zubereitung:

Für das Dressing Heidelbeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. 125g Heidelbeeren, 1TL Zucker, Senf und Essig in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. 4EL Öl langsam zugießen und darunter schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Fleisch waschen, trocknen und in Streifen schneiden. 2EL Öl in der Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 3-4min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Salatherzen putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Salatherzen, übrige Heidelbeeren, Pinienkerne und Hähnchenstreifen mit dem Dressing mischen. Ziegenkäse darüber bröckeln. Dazu passt Baguette.

© RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer