

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 10-14 Uhr.

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.

Heidelbeere ist nicht gleich Heidelbeere

Die Kultur- oder auch Gartenheidelbeere färbt Finger, Lippen und Zähne nicht blau. Denn im Gegensatz zur Waldheidelbeere steckt der blaue Farbstoff nur in der Schale und nicht im Fruchtfleisch. Wird die Kulturheidelbeere für Marmeladen und Desserts gekocht, färbt sie diese intensiv blau, da der Farbstoff beim Erhitzen frei wird.