

Süßkartoffel-Hähnchenbrust-Salat



Zutaten:

2 Süßkartoffeln
2 Hähnchenbrustfilets
100 g CHAMPIGNON „Das Original“
1 Granatapfel
100 g Feldsalat
1 Apfel
1 Handvoll Walnüsse

Orange-Senf-Dressing:

2 EL Orangensaft
2 TL Senf
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

Den Backofen vorheizen (220° C Ober-/Unterhitze, 200° C Umluft).

Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Auf einem Backblech verteilen und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Die Süßkartoffelwürfel etwa 20-25 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich und goldbraun sind.

Während die Süßkartoffeln im Ofen sind, die Hähnchenbrustfilets vorbereiten. Hähnchenbrust gründlich abwaschen und trocknen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten goldbraun anbraten. Danach auf einem Teller beiseite stellen, um sie etwas abkühlen zu lassen. Anschließend die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden.

Den Granatapfel entkernen und halbieren. Mit einem Löffel auf die Rückseite klopfen, damit die Kerne herausfallen.

Anschließend den CHAMPIGNON in kleine Stücke schneiden. Den Feldsalat waschen und trocken tupfen. Den Apfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden, die Walnüsse grob hacken.

Für das Orangen-Senf-Dressing alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen, bis eine homogene Mischung entsteht.

In einer großen Salatschüssel alle vorbereiteten Zutaten zusammenfügen: Süßkartoffeln, Hähnchenbrust, CHAMPIGNON, Granatapfelkerne, Feldsalat, Apfelscheiben und Walnüsse.

Das Orangen-Senf-Dressing über den Salat gießen und vorsichtig vermengen, bis alle Zutaten gleichmäßig mit dem Dressing überzogen sind.

Guten Appetit!