



RÄMERSALAT MIT ZITRONEN-HAHNCHEN UNDAVOCADO

Description

FÄ¼r 4-6 Portionen
2 Knoblauchzehen
1 kleine unbehandelte Zitrone
400-500 g HÄ¼hnchenbrust
5 EL OlivenÄ¼l
Salz, Pfeffer
120 g Ciabatta in Scheiben
8 EL SonnenblumenÄ¼l
100 g Parmesan
4 EL Sherryessig
4 EL Mayonnaise
1 RÄ¼mersalat
3 Lauchzwiebeln
250 g bunte
Kirschtomaten
250 g Rote Bete, vorgegart
2 EDEKA Avocados genussreif

default watermark

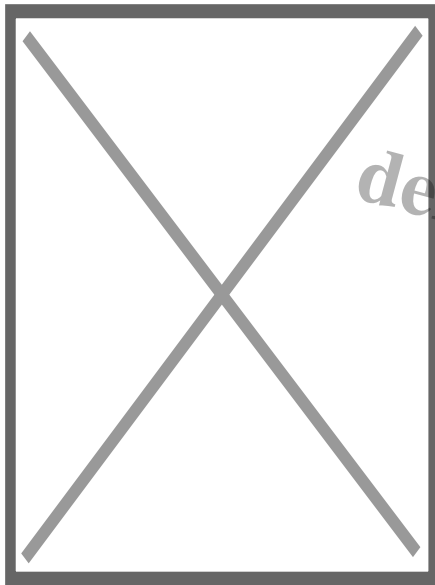
Zubereitung

1. Den Knoblauch schÄ¼len, fein hacken. Die Zitrone auspressen. HÄ¼hnchen abbrausen, trocken tupfen, der LÄ¼nge nach durchschneiden. Knoblauch mit 2 EL OlivenÄ¼l, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen. HÄ¼hnchenbrust damit einreiben, 2 Stunden mainieren.

2. Ciabatta in 1-2 cm groÄ¼e WÄ¼rfel schneiden. 6 EL SonnenblumenÄ¼l in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die BrotwÄ¼rfel knusprig anbraten, auf KÄ¼chenpapier abtropfen lassen und etwas salzen. Parmesan fein reiben. Mit Essig, restlichem OlivenÄ¼l (3 EL), Mayonnaise und 4 EL warmem Wasser fein pÄ¼rieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Salat waschen, trocken schleudern und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren. Rote Bete in dünne Scheiben hobeln. Avocados halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die vorbereiteten Zutaten auf einer Servierplatte anrichten.

4. Hähnchenbrust aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. Rest Sonnenblumenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen darin bei ca. 4 Minuten pro Seite anbraten. Pfanne vom Herd nehmen, die Hähnchenbrust 2 Minuten ziehen lassen. In mundgerechte Stücke teilen. Mit den Crostons zum Salat geben und vorsichtig mischen. Das Parmesandressing und den Bratensaft darübergeben.



Category

- 1. Geflügel
- 2. Salat

Date Created

Juli 21, 2020

Author

jeanny