

Winzersalat mit Hähnchenbrust und Traubenkernöl



Fotohinweis: Ölmühle Brändle / Wirths PR

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Friseesalat
- 50 g Radicchio
- 200 g rote und weiße Trauben
- 1 kleine Birne
- 100 g Blauschimmelkäse
- 2 Hähnchenbrüste (ca. 400 g)
- 6 EL vita-Traubenkernöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 2 EL Weißweinessig

Zubereitung:

Die Salate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Trauben halbieren und entkernen. Die Birne von Stielansatz und Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden. Den Käse würfeln. Die Hähnchenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen, leicht ölen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben und in 2 EL heißem Traubenkernöl rundum braun anbraten. Warmhalten und anschließend tranchieren. Aus Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Traubenkernöl ein Dressing zubereiten, die Salate darin kurz marinieren. Die Salate mit den Weintrauben, den Birnenstücken, dem Käse und dem Hähnchenfleisch auf Tellern anrichten und mit etwas Dressing beträufeln.

Pro Person: 437 kcal (1829 kJ), 26,4 g Eiweiß, 31,5 g Fett, 11,4 g Kohlenhydrate

[zurück zur Übersicht](#)