



 30 Minuten

 Einfach

LEICHTER SOMMERSALAT MIT HÄHNCHENBRUST UND ORANGE-INGWER-DRESSING

Ein Sommersalat ist besonders in der warmen Jahreszeit genau das Richtige! Knackiger Pflücksalat mit saftigen Hähnchenbruststreifen, Orangenfilets und Avocado sorgen für einen herrlich frischen und leichten Salatgenuss.

 *So wird's gemacht :*

SCHRITT 1

Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne kurz anrösten.

SCHRITT 2

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in erhitztem Öl in einer Pfanne ca. 10-12 Minuten braten und herausnehmen. Anschließend in Tranchen schneiden.

SCHRITT 3

Orange schälen und mit einem scharfen Messer die Filets herausschneiden.

SCHRITT 4

Für das Orange Ingwer Dressing: Die restliche Orange über ein Glas auspressen. Avocado halbieren, vom Stein lösen und das Fruchtfleisch auslöffeln. Das Fruchtfleisch einer halben Avocado mit dem ausgepressten Saft pürieren. Mit der Buttermilch verrühren, dem Ingwer, Salz, Pfeffer sowie Currypulver abschmecken.

SCHRITT 5

Die zweite Hälfte der Avocado in Streifen schneiden. Salat wasche und abtropfen lassen, anschließend in einer Salatschale mit dem Dressing vermengen. Salat mit Hähnchenbrust, Avocadostreifen, Petersilie, Orangenfilets und Sonnenblumenkernen garniert



 **Zutaten**

4 Personen

2 EL Sonnenblumenkerne

400 g Hähnchenbrust

1 EL Pflanzenöl

Salz

Pfeffer

1 Avocado

1 Orange

150 g MILRAM Buttermilch Drink Zitrone

1/2 TL Currypulver

2 EL gehackte Blatt Petersilie

200 g Pflücksalat

1 TL geriebenen Ingwer

servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1047/250

Fett (g): 10,4

Kohlenhydrate (g): 10,9

Eiweiß (g): 25,9