



Savour Canada: Bunter Salat mit glasiertem Hähnchen und wilden Blaubeeren

Ein bunter Salat mit Hähnchen und den frechen Wilden Blaubeeren aus Kanada schmeckt zu jeder Gelegenheit, ob als Vorspeise, Snack oder Hauptgericht.

Bunter Salat mit glasiertem Hähnchen und wilden Blaubeeren

Zutaten für 4 Portionen

150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
7 EL Öl
2 EL Zucker
100 ml Rotwein-Essig
Saft von ½ Zitrone
Salz
Pfeffer
25 g Sonnenblumenkerne
1 EL mittelscharfer Senf
3 EL Ahornsirup
4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
150 g Römersalat
300 g Tomaten
1 gelbe Paprikaschote (à ca. 200 g)
½ Salatgurke (à ca. 250 g)
1 Avocado (à ca. 200 g)

Zubereitung

1. Für das Dressing 50 g Blaubeeren antauen lassen. Mit 5 EL Öl, Zucker, 50 ml Essig und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen.
2. Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Herausnehmen und auf einem flachen Teller abkühlen lassen.
3. 50 ml Essig, 100 g Blaubeeren, Senf und Sirup in einem kleinen Topf verrühren, bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Hähnchenfilets waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin unter Wenden ca. 5 Minuten kräftig anbraten und in eine flache ofenfeste Form legen. Blaubeer-Mischung darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 125 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 10 Minuten fertig garen.
4. Inzwischen Salat putzen, waschen und trocken schütteln. Salat kleinschneiden. Tomaten waschen und abtropfen lassen. Die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Stücke schneiden. Gurke putzen, waschen und in Würfel schneiden. Avocado am Kern entlang halbieren, Kern und Schale entfernen. Avocado-Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.
5. Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Salat mit etwas Dressing mischen. In tiefen Schalen anrichten. Fleisch und Sonnenblumenkerne darauf verteilen. Restliches Dressing dazu reichen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion

Energie: 530 kcal / 2220 kJ

Eiweiß: 34 g

Fett: 31 g

Kohlenhydrate: 25 g



Mit freundlicher Genehmigung:
Wild Blueberry Association of North America (WBANA)