

SUNGOLD™-TOMATEN SALAT MIT GRÜNEM SPARGEL & HÜHNCHENBRUST



SUNGOLD™-TOMATEN SALAT MIT GRÜNEM SPARGEL & HÜHNCHENBRUST

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Hähnchenbrust
2 EL neutrales Pflanzenöl
2 Bund Spargel
4 Zespri™ SunGold™ Kiwis
4 Strauchtomaten
4 EL Weißweinessig
2 EL Ahornsirup
8 EL natives Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Hähnchenbrüste auf beiden Seiten anbraten, bis sie Farbe bekommen. Die Temperatur verringern und das Fleisch weiterbraten, bis es gar und noch saftig ist (ca. 8 Min., kann je nach Größe variieren).
2. Die unteren Spargelenden ca. 2 cm breit abschneiden, unteres Drittel der Stangen schälen. Spargel in gesalzenem Wasser 3 bis 4 Min. kochen, dann abgießen und kalt abschrecken.
3. Tomaten und SunGold™ Kiwis waschen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben und die Spargelstangen auf einem Teller anordnen. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen.
4. Weißweinessig mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren, langsam das Olivenöl einrühren und auf dem Salat verteilen.

Zubereitungsdauer: 30 Min.

Nährwerte pro Portion:

Energie 482 kcal / Kohlenhydrate 19 g / Fett 25 g / Protein 39 g

WWW.ZESPRI.COM