

Walnusssalat mit Früchten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	418 kcal/ 1757 kJ		
Eiweiß:	28,8 g	Fett:	24,6 g
Kohlenhydrate:	19,9 g		

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenbrustfilets abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin ringsum ca. 10-12 Minuten braten. Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Walnüsse hacken und in der Pfanne unter Wenden kurz rösten. Auf einen Teller geben und ebenfalls beiseite stellen.

2. Für die Vinaigrette Limettensaft, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verquirlen.

3. Blattsalat-Mix abbrausen und trockenschleudern. Wassermelone in Stücke schneiden. Paprikaschote vierteln, putzen, abspülen und würfeln. Heidelbeeren kurz in stehendem Wasser abspülen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Wassermelone, Heidelbeeren und Paprika in die Vinaigrette geben. Blattsalat locker untermischen. Den Salat auf Teller geben. Walnüsse darüber streuen. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Salat:

400 g	Hähnchenbrustfilets
	Salz, Pfeffer frisch gemahlen
2 TL	Olivenöl
80 g	kalifornische Walnüsse
200 g	Blattsalat-Mix
400 g	Wassermelone (Fruchtfleisch)
1	gelbe Paprikaschote
150 g	frische Heidelbeeren

Für die Vinaigrette:

	Saft von 2 Limetten
3 EL	Olivenöl
1 EL	flüssiger Honig
	Salz, Pfeffer