

FAUSTFORMEL *System*

Salat mit gegrilltem Balsamico-Huhn



Für 2 Personen

Diese Rezept entspricht der Faustformel.

Zutaten

- 2 Handtellergrößen Hühnerbrust, ca. 250 g
- 1 Kopf Salat, am besten romanischer Salat
- 4 EL Kalamata-Oliven
- 2 getrocknete Tomaten
- 1 EL Balsamico-Essig
- 2 Scheiben (Vollkorn)Brot

Anleitung

1. Salat waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen.
2. Die Hühnerbrust evtl. längs in dünnere Scheiben schneiden. Mit Balsamico-Essig beträufeln, salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

FAUSTFORMEL

System

3. Entweder auf dem Grill, einer vorgeheizten Grillpfanne oder einfach unter dem Grill des Backofens 5 Minuten auf jeder Seite grillen, bis das Huhn gar ist.
4. Aus Olivenöl und Balsamico-Essig ein Dressing rühren (im Verhältnis 3:1) und den Salat unterheben. Die Oliven evtl. mit der flachen Seite eines großen Messers „quetschen“, die Kerne entfernen und die Oliven grob hacken. Auch die Tomaten grob hacken.
5. Oliven und Tomaten unter den Salat rühren und das Huhn auf dem Salat verteilen.
6. Damit eine vollständige Mahlzeit nach der Faustformel daraus wird, fehlt hier noch die „Stärkefaust“. Dazu passt zB ein Stück Vollkornbrot oder eine Faustgröße Salzkartoffeln.