

Gebratene Hähnchenbrust auf fruchtigem Reis-Salat



Für 2 Personen

- 100 g Basmati-Wildreis-Mischung
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleiner rotschaliger Apfel
- 1/2 kleiner Radicchio
- 1 Handvoll Rucola
- 1 kleine rote Zwiebel
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 1 gehäufte EL getrocknete Cranberrys
- 4 EL roter Fruchtsaft
- 2 EL Rotweinessig
- 100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Basmati-Wildreis-Mischung in der doppelten Menge Salzwasser zum Kochen bringen. Kurz köcheln lassen, Herd abstellen und den Reis nach Packungsanweisung ausquellen lassen. Dann in eine Schüssel füllen, 1 EL Öl unterrühren und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit Apfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Radicchio putzen und in feine Streifen schneiden. Rucola waschen und verlesen. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
3. Hähnchenbrust abtupfen, anschließend in schmale Streifen schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin pro Seite circa 3 bis 4 Minuten braten (je nach Dicke). Aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern.
4. Zwiebel-Würfel und Cranberrys in die Pfanne geben, kurz andünsten. Für das Dressing den Bratsud mit Saft, Essig und Brühe ablöschen und kräftig mit Pfeffer würzen. 1-mal aufkochen, kurz köcheln lassen, dann den Herd abstellen und den Sud noch kurz ziehen lassen.
5. Apfel, Radicchio und Rucola zum Reis geben. Dressing mit den Cranberrys hinzufügen und alles vermischen.
6. Reis-Salat auf Teller verteilen und die Hähnchenstreifen darauf anrichten. Nach Belieben nochmals frischen Pfeffer darüber mahlen.

Nährwerte pro Portion

Energie: 460 kcal

Kohlenhydrate: 53 g (entspricht 5,3 KE)

Davon Zucker: 14 g

Eiweiß: 30 g

Fett: 13 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 2,4 g

Ballaststoffe: 5 g

Tipp

Sättigend und voller Vitamine sorgt dieser Salat für eine ausgewogene Mahlzeit als Ersatz für ein Mittag- oder Abendessen.

