



- WISSEN & TIPPS
- > REZEPTE & KOCHTIPPS
 - > REZEPTE
 - > HERBSTLICHER SALAT

Rezept für

Herbstlicher Salat

MIT KEIMLINGEN UND GEBRATENEM HÜHNERSPIESSCHEN. DER VITAMINSCHUB MIT DER SONNE IM SALATHERZEN!

2 von 5



✓ GLUTENFREI ✓ LAKTOSEFREI

Herbst

Sommer

Salat

Fisch & Fleisch

FÜR **4** PERSONEN



CA. 30 MIN.

Zutaten

80 g Salat

1 Stk. Karotte

8 Stk. Cocktailtomaten

80 g Keim-Mix bio

1 EL Sonnige Grüße® Honig bio

2 EL Apfelbalsamico-Essig

2 EL Olivenöl extra nativ bio

1 EL Sojasauce

200 g Hühnerbrustfilet

4 Stk. Rosmarinzweige

Curry süß bio

3 EL Olivenöl extra nativ bio



KEIM-MIX BIO PACKUNG

€ 2,49 inkl. 10 % MwSt.

[IN DEN WARENKORB](#)

Zubereitung

1

Salatblätter waschen und teilen, Karotte waschen, mit einem Gemüseschäler der Länge nach in dünne Scheiben hobeln.

2

Cocktailtomaten am Strunk kreuzweise einritzen, für 6 Sekunden ins kochende Wasser halten, herausnehmen und abschrecken. Anschließend häuten und halbieren. Mit den Karottenscheiben und dem Salat in eine Schüssel geben und mit den Keimlingen vermischen.

3

Aus Honig, Balsamico-Essig, Olivenöl, Sojasauce und 2 EL Wasser eine Marinade rühren.

4

Hähnchenbrust in 3 cm große Würfel schneiden und mit Curry würzen, dann auf die Rosmarinzwige spießen und in heißem Olivenöl rasch rundherum braten.

5

Salat auf Tellern anrichten, mit der Marinade marinieren beträufeln und mit je einem Hähnchenspieß garnieren.