Hühnerstreifen auf Vogerlsalat

Die Hühnerstreifen auf Vogerlsalat sind ein gesundes und fettarmes Low Carb Gericht. Das schnelle Rezept ist denkbar unkompliziert in der Zubereitung.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

300 g	Vogerlsalat
400 g	Hühnerbrustfilets
	Salz und Pfeffer
2 Stk.	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl extra vergine
2 EL	Balsamico Bianco
1 TL	Honig
2 EL	Granantapfelkerne
1 EL	Butterschmalz

Zubereitung

1. Für die **Hühnerstreifen auf Vogerlsalat** den Salat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen und fein zerhacken. Das Hühnerbrustfilet in Streifen schneiden, salzen und pfeffern.

2. Aus dem Olivenöl, weißen Balsamico Essig, Honig, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Den Vogerlsalat mit der Marinade vermengen und die Granatapfelkerne hinzugeben.

3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Hühnerfleisch von allen Seiten goldbraun durchbraten. Kurz vor Brat Ende den Knoblauch zugeben.

4. Den Salat auf Teller anrichten und die gebratenen Hühnerstreifen darüber legen.

Tipp

Einige Cocktailtomaten zum Vogerlsalat schneiden.