

Salat mit Hühnchen

Für 1 Person (ca. 250 Kcal)

1 Hühnerbrust ca.150 g
ca. 100 g Baby-Spinatblätter
1 große Tomate, gewürfelt
¼ Salatgurke, gewürfelt
2-3 Champignons, gewürfelt
1/2 rote Zwiebel, fein gewürfelt
1 EL Balsamico-Essig

Zubereitung

Eine Edelstahlpfanne aufheizen, bis ein Wassertropfen nicht mehr verdunstet sondern in der Pfanne „tanzt“.
Dann die in Streifen geschnittene Hühnerbrust ohne Fett in die heiße Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite kurz anbraten. Wenn sie fertig sind, auf einen Teller geben und mit Himalaja-Salz und Pfeffer nachwürzen.

Die anderen Zutaten in eine Salatschüssel geben und gut vermischen. Anschließend die gebräunten Hähnchen Streifen dazugeben.

Servieren.

