



Fruchtiger Sommersalat

MIT GEGRILLTEN HÜHNERFILETSTREIFEN
UND GLUTENFREIEN KRÄUTERCROUTONS

SAISON-
HIGHLIGHT

Für 4 Portionen

ZUTATEN

100 g	junger Blattspinat
100 g	Pflücksalat
1	reife Avocado
3 Scheiben	glutenfreies Brot
2 EL	Rapsöl
Kräuter (nach Saison frisch oder tiefgefroren)	
Gegrillte Hühnerfiletstreifen	
Salz, Pfeffer	

Für das Dressing

125 g	Himbeeren
2 EL	flüssiger Honig
3 EL	Himbeeressig
4 EL	Avocadoöl

ZUBEREITUNG

1. Spinat und Salat verlesen, waschen und trocken schütteln. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden.
2. Von den glutenfreien Brotscheiben die Kruste entfernen und in kleine Würfel schneiden. Das Rapsöl in der Pfanne erwärmen, mit gehackten Kräutern anreichern und die Brotwürfel darin anrösten. Sobald diese kross sind, herausnehmen.
3. Die Hühnerfiletstreifen ebenfalls in etwas Rapsöl in der Pfanne anbraten.
4. Für das Dressing die Himbeeren verlesen, waschen und mit Honig, Essig, Salz und Pfeffer verquirlen

(die Himbeeren werden durch das Verquirlen etwas zerkleinert). Avocadoöl darunterschlagen. Ein paar Himbeeren für den Salat aufheben.

5. Die Avocado, die Hühnerfiletstreifen sowie die Croutons in den Salat geben und mit dem Dressing vermischen. Zur Deko ein paar Himbeeren auf den Salat legen.

Tipps: Sie können anstatt des Avocadoöls auch natives Olivenöl nehmen. Eine gute Alternative für Hühnerfiletstreifen sind auch Putenfiletstreifen. Um zu verhindern, dass die Avocado braun wird, einfach etwas Zitronensaft darüber träufeln.