

Fitness-Salat mit Ananas, Mango und Hähnchenbrustfilet

Zutaten

(für 4 Personen)

400 g Hähnchenbrustfilet
250 g Weihenstephan Frischer Joghurt mild 0,1 %
1 Mango
1 Ananas
½ Granatapfel
300 g gemischter Blattsalat (Romanasalat, Eisbergsalat, Lollo Bianco, Eichblattsalat)
1 EL schwarze Sesamkörner
2–3 EL Pinienkerne
30 ml Olivenöl
Kräuter der Provence
Salz, Zucker, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrust mit etwas Öl, Kräutern der Provence und Salz marinieren und in einer Grillpfanne anbraten. Hat das Fleisch von beiden Seiten schöne Grillstreifen, kommt es zum Nachgaren bei 120 °C Umluft für 5 Minuten in den Ofen. Das abgekühlte Hähnchenbrustfilet in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.

Alternativ kann das Fleisch auch bereits vor dem Braten in feine Streifen geschnitten werden. Dann entfällt das Nachgaren der Hähnchenbrust im Ofen. Diese kann nun direkt auf den Salatteller gegeben werden.

2. Jeweils die Hälfte der Mango und Ananas ebenfalls in ca. ½ cm dicke Streifen schneiden. Das restliche Obst pürieren und mit dem Joghurt zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer und ggf. Zucker abschmecken.

3. Den Blattsalat, das Obst und das Fleisch auf 4 Tellern anrichten. Das Obst-Joghurt-Dressing über den Salat, das Fleisch und das Obst geben. Kerne aus dem Granatapfel lösen und über den Salat verteilen. Zum Schluss die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zusammen mit den Sesamkörnern ebenfalls über den Salat geben.

Tipp: Röstet man den Sesam vorher an, so kann er sein nussiges, kräftiges Aroma entfalten.

Zeitaufwand

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Koch-/ Backzeit: 15 Minuten

Gesamtzeit: 35 Minuten