Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
36 min
Serving
4 Portionen

Kritharaki Salat

Genieße die perfekte Kombination aus herzhaftem Hähnchen und frischen Erdbeeren in unserem sommerlichen Kritharaki-Erdbeer-Salat. Ein leichtes und erfrischendes Gericht, das mit griechischen Nudeln und einem aromatischen und frischen Dressing harmoniert und die perfekte Beilage für sommerliche Gerichte ist.

Ingredients

- 200 g Kritharaki
- 150 g Zwiebeln
- 75 g Rucola
- 500 g Erdbeeren
- 2 EL Minze
- 1 Beutel MAGGI Fix für Paprika-Sahne Hähnchen
- 3 EL THOMY Reines Rapsöl
- 4 Stücke Hähnchenbrustfilet
- 50 g Mandelstifte
- 6 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 2 EL Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Agaven-Dicksaft
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf
- 4 EL Olivenöl

- 200 g Feta-Käse

Copy ingredients

Preparation

1. Kritharaki zubereiten

   1min

   Die Kritharaki nach Packungsanweisung in 4 TL Gemüse Brühe (z. B. von MAGGI) zubereiten.

2. Zwiebeln, Rucola und Erdbeeren schneiden

   10min

   In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Anschließend den Rucola sowie die Erdbeeren waschen und diese in Scheiben schneiden.

3. Fleisch marinieren

   3min

   MAGGI Fix für Paprika-Sahne Hähnchen in 2 EL Rapsöl anrühren und damit die Hähnchenbrustfilets marinieren.

4. Filets anbraten

   15min

   In einer Pfanne Rapsöl heiß werden lassen und die Hähnchenbrustfilets ca. 7 Min. auf mittlerer Stufe von beiden Seiten anbraten.
   Die Filets anschließend in Streifen schneiden.

5. Dressing zubereiten

   4min

Die Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten.
Für das Minze-Dressing: 2 TL Gemüse Brühe in 2 EL Wasser auflösen. 2 EL Zitronensaft, 1 TL Agaven-Dicksaft und 1 TL Senf hinzugeben. Anschließend Olivenöl dazugeben, bis eine gebundene Salatsauce entsteht und die Minzblättchen unterrühren.

6. Zutaten vermengen

   3min

   Die Kritharaki mit Erdbeeren, Zwiebeln, Rucola und dem Dressing vermengen. Den Feta zerkrümeln und zusammen mit den Mandelstiften über den Salat streuen. Zum Schluss die Hähnchenbrustfiletstreifen auf den Salat geben & servieren!

Tips

Frische Zutaten

Für den besten Geschmack frische Erdbeeren und Rucola verwenden.

Nutritional information

Energie	730.7 kcal
Fett	42.2 g
Gesättigte Fette	11.6 g
Kohlenhydrate	33.9 g
Zucker	14.3 g
Ballaststoff	6.8 g
Protein	51.8 g
Natrium	2518.7 mg

Alle Angaben pro Portion