

Rucola-Salat mit Curry-Chicken Nuggets

Das brauchst du dafür

250g Rucola
250g Cherrytomaten
Pinienkerne
4 mittelgroße Radieschen
ein paar Cranberrys
200g Hähnchen Filets

Für das Dressing

100g Naturjoghurt
2 TL Senf
2 TL Honig
Salz, Pfeffer
Kräuter nach Wahl
3 Knoblauchzehen



So wird es gemacht

Alle Zutaten für das Dressing in einer Schüssel verrühren und bis zum Servieren kalt stellen. Den Rucola gründlich waschen und trocken schleudern. Dann die Cherry-Tomaten halbieren und die Radieschen in sehr feine Scheiben schneiden. Das Hähnchen mit der Sahne und der Curry-Paste marinieren. Mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Salat auf einem Teller anrichten. Die marinierten Hähnchenfilets in einer heißen Pfanne anbraten. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.



Dauer
50 Minuten



Aufwand
Mittel

Küchen
SCHNACK.DE