



Grande salade d'oranges

Zutaten 4 Portionen :

125g Rucolasalat
125g Feldsalat
125g Rotkohl
75g Weißbrot gewürfelt
100g Hähnchenbrustfilet
1 Rettich
1TL Sojasauce
2EL Granatapfelkerne
2EL Kürbiskerne
1 Birne
2 Orangen
4 Wallnüsse
1 El Olivenöl
1El Arganöl
1TL Birnenessig
Salz, Pfeffer, Zucker
Zitronensaft

Zubereitung | 30 Min | Ruhezeit 120 Min

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, salzen und zuckern und mindestens 2 Stunden durchziehen lassen. Den Rettich fein reiben, salzen, zuckern und mit der Sojasauce beträufeln, ebenfalls eine gute Weile ziehen lassen. Die Weißbrotwürfel in etwas Olivenöl kross rösten. Walnüsse und Kürbiskerne ohne Öl rösten.

Die Salate verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Birne schälen und in Spalten schneiden, bis zum Anrichten in Zitronenwasser legen. Orangen schälen und in kleine Teile schneiden. Die Granatapfelkerne auslösen. Die Hühnerbrustfilets dünn aufschneiden. Aus Arganöl, Birnenessig, Salz und Pfeffer eine Marinade mischen. Die Salatblätter durchziehen, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten.

Blaukraut, Rettich, Birnenspalten und Hühnerbruststreifen mit Orangen vermengen. gefällig neben dem Salat anrichten, mit der Marinade beträufeln und mit Granatapfelkernen, Walnüssen, Kürbiskernen und Croutons bestreuen.