



farmgoodies
So entsteht das Gute

SOMMERSALAT MIT KNUSPERHÜHNCHEN AN KAROTTEN - HANF - SALAT

Erstellt am 21.07.2021

🕒 20min | 🍴 einfach

Ein sommerliches Salatrezept von > NaNa < wartet auf euch! ☀️



Zutaten Sommersalat:

- Grüne Salatmischung
- 3-5 kleine Tomaten
- 1 Hühnerbrust
- 1/2 Paprika gelb

Zutaten Panade für die Hühnerbrust:

- 1 Chili
- 70g Erdnüsse

Topping:

- 35g Sonnenblumenkerne
- 20g Kürbiskerne
- 15g Leinsamen

Karottensalat:

- 3 große Karotten
- 4 EL geschälte Hanfsamen

Marinade für

Karottensalat:

- 2 CL Orangensaft
- 1 CL Hanföl
- etwas Salz und Pfeffer

Marinade für Sommersalat:

- 4 CL Apfelbalsamessig
- 3 Cl Leindotteröl
- 2 CL Hollersirup
- 2 TL Süßer Senf
- 1 TL Senf Kavi-ah!
- 2 CL Wasser
- 1 Prise Kräutersalz

Kerne und Samen kurz im Mixer grob zerkleinern und in eine Pfanne geben. Hühnchen in mundgerechte Stücke schneiden, salzen, pfeffern und in der Kerne-Samenmischung wälzen. Salat waschen. Tomaten klein schneiden.

Alle Zutaten für die Sommersalat Marinade gut vermengen. Grünen Salat, Tomaten und Dressing gut mischen. Die Karotten nach Belieben grob oder fein reiben und mit den Hanfsamen in eine Schüssel geben.

Alle Zutaten für den Karottensalat gut durchmischen und die Karotten - Hanfsamenmischung nach Wunsch mit der Marinade abschmecken. Die vorbereiteten Hühnchen in Sonnenblumenöl ausbacken und am Küchenpapier gut abtropfen lassen. Diese noch heiß auf den Salat und sofort servieren.

TIPP: Für einen extra leckeren Geschmack noch mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen verfeinern.

2026 © All Rights Reserved