

Hähnchen-Salat mit Grapefruit (Bitter-Salat-Bowl)

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Chicorée
- 1 Radicchio
- 2 Grapefruit
- 4 Pellkartoffeln
- 100 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kokosöl
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- frischer Thymian

Chicorée und Radicchio waschen, trocken schleudern und auf tiefe Teller schichten.

Grapefruit schälen, zerteilen und die Filets herausschneiden. Pellkartoffeln in Salzwasser kochen und anschließend in Scheiben schneiden.

Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosöl zerlassen und das Hähnchenfleisch braten, bis es an den Rändern bräunt.

Aus Öl, Zitrone und Thymian ein Dressing bereiten. Grapefruit-Filets, Pellkartoffeln und Hähnchenfleisch auf dem Salatbett anrichten. Das Dressing darüber geben.

Wichtig: Falls Sie Medikamente nehmen, beachten Sie bitte, dass Grapefruit-Verzehr die Wirkung bestimmter Arzneien behindern oder verstärken kann. Ob dies für Ihr Medikament zutrifft, entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Beipackzettel.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen