

Bunter Salat mit Erdbeer-Vinargrette



Zutaten für 4 Personen:

für den Salat:

300 g Hähnchenfleisch
3 bis 4 EL Sojasoße
je 100 g Rucola
roter Eichblatt- und Kopfsalat
150 g Erdbeeren;

für die Vinaigrette:

1 EL Erdbeersirup
3 bis 4 EL Essig
1 TL Senf
Salz
Pfeffer
4 EL Öl;

für den Dip:

150 g Crème fraîche
2 bis 3 EL Tomatenketchup
1 bis 2 EL Milch
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Streifen schneiden. Das Fleisch in eine Schale geben und in der Sojasoße marinieren. Den Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Die Erdbeeren waschen und halbieren oder vierteln.

Für die Vinaigrette alle Zutaten verrühren und abschmecken. Gleiches mit den Zutaten für den Dip machen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit der Vinaigrette vermischen und auf vier Tellern verteilen. Mit Erdbeeren, Fleisch und Dip anrichten.

Rezept: Christiane Heuckmann, Foto: Kirstin Oelgemöller