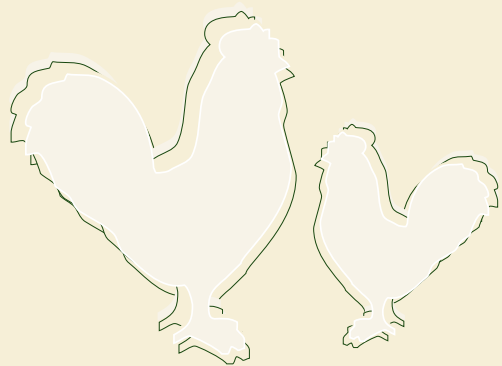
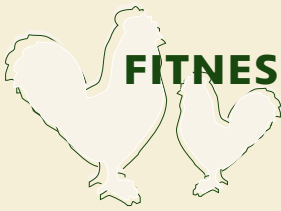




FITNESSALAT MIT HÄHNCHEN
und gegrilltem Pfirsich



Landgeflügel



FITNESSSALAT MIT HÄHNCHEN

und gegrilltem Pfirsich

Zutaten für 4 Personen als Vorspeise
oder 2 Personen als Hauptspeise:

400 g	Hähncheninnenfilets
3 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
4	reife Pfirsiche entsteint und geviertelt (oder 4 Scheiben frische Ananas, geviertelt)
4 TL	Sherry-/Rotwein- oder Himbeer- essig
1	kleine rote Chili, sehr fein geschnitten
1 EL	Honig
100 g	gemischter Salat (4 handvoll)
100 g	Fetakäsewürfel



Zubereitung:

In einer heißen Pfanne (am besten eignet sich eine geriffelte Grillpfanne) die Hähncheninnenfilets mit einem Esslöffel Olivenöl goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne die Pfirsichstücke auf höchster Stufe auf beiden Seiten 1-2 Minuten anbraten und auch beiseite stellen.

Das restliche Olivenöl mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer sowie den Chilistückchen zu einem Dressing verquirlen und mit dem Salat vermengen.

Die Hähncheninnenfilets und die gegrillten Pfirsiche auf dem Salatbett anrichten und mit Fetakäsewürfeln bestreuen.