

VITAMINSALAT MIT PARDINA LINSEN UND GEBRATENER HÄHNCHENBRUST

LINSEN | SALAT | 15-45 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 2 Personen)

- * 200 g Müller's Mühle Pardina Linsen
- * 1 Päckchen Kresse
- * 100 g Rucola
- * 2 Frühlingszwiebeln
- * 2 Stängel Staudensellerie
- * 1 Zwiebel
- * 1 Möhre
- * 2 EL Weißweinessig
- * Salz
- * Pfeffer
- * 6 EL Olivenöl
- * 2 Hähnchenbrüste à 225-250 g
- * Paprikapulver

Produktempfehlungen



PARDINA LINSEN

Zubereitungen

Die Pardina Linsen nach Packungsanweisung garen, abtropfen und abkühlen lassen. Kresse und Rucola abrausen, abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln und Staudensellerie in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Möhre in dünne Streifen schneiden. Die Pardina Linsen mit Kresse, Rucola, Zwiebeln und Möhren mischen, aus Essig, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl ein Dressing zubereiten und über den Salat träufeln. Die Hähnchenbrüste enthäuten, kalt abrausen, trocken tupfen und mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. 2 EL Öl mit der Butter erhitzen und die gewürzten Hähnchenbrüste darin rundum knusprig braun anbraten, nachwürzen, tranchieren und mit dem Linsensalat auf Tellern anrichten.