

Wirsingkohl-Salat mit Hühnerbrust-Filet

Zutaten für 2 Personen:

200g oder 2 Stk. Hühnerbrustfilets
1 Paprika
1/4 Wirsingkohl
Paprikapulver
Salz, Pfeffer, Olivenöl
1/2 Zitrone
Mandelsplitter (oder eine andere Nuss-Sorte)
Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Die Hühnerbrust-Filets mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Olivenöl marinieren und eine Viertelstunde ruhen lassen.
Die Blätter des Kohls waschen und dann in kleine Stücke schneiden.
Paprika würfeln und zusammen mit dem Kohl vermischen.
Das Hühnerbrust-Filet im Ganzen in einer Pfanne mit etwas Öl gut durchbraten.
Währenddessen eine halbe Zitrone auspressen und den Saft mit einem TL Salz, ein bisschen Pfeffer und 1-2 EL Olivenöl zu einem Dressing verrühren.
Das Dressing über den Salat leeren und mit den Händen durchkneten.
Dadurch wird der Kohl ein wenig weicher und die Flüssigkeit zieht besser ein.
Das gebratene Fleisch in Stücke schneiden und auf dem Salat anrichten.
Mit Mandelsplittern und gehackter Petersilie garnieren.