



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den *figurscout* Kochbüchern oder in Deinem persönlichen *Figurplan*

## HIGH-PROTEIN - 1 PORTION

# HÜHNCHENSALAT MIT HIMBEERDRESSING

### ZUBEREITUNG

1. Die Currypaste mit der doppelten Menge Wasser verrühren.
2. Das Hühnerbrustfilet längs halbieren, damit es schneller gar wird und mit der verdünnten Chilipaste einreiben.
3. Eine beschichtete Pfanne mit Öl einpinseln und die Filets von beiden Seiten jeweils 1 Minute scharf anbraten. Dann die Hitze etwas reduzieren und das Fleisch unter regelmäßigem Wenden weitere 6 Minuten braten, bis es innen gar ist. Mit Salz sowie Pfeffer würzen.
4. In der Zwischenzeit den Salat putzen und die Kirschtomaten halbieren.
5. Die Schalotte schälen und in grobe Stücke schneiden.
6. Himbeeren, Schalottenstücke, Balsamico und Rapsöl für das Dressing mit einem Pürierstab pürieren, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Das Dressing mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.
7. Den Salat anrichten, die Hähnchenfilets aufschneiden, darüber geben und servieren.

### ZUTATEN

200 g Hühnerbrustfilet

150 g Kirschtomaten

30 g Rucola

30 g Radicchio

30 g Endivie

1 TL Currypaste, rot

70 g Himbeeren

0,5 Schalotte

2 EL Balsamico

1 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer



430  
Kalorien



13g  
Kohlenhydrate



57g  
Eiweiß



14g  
Fett



7g  
Ballaststoffe