

ROSA KRAUTSALAT

(EIN REZEPT AUS DER BRIGITTE DIÄT)



Zubereitungszeit

40 Minuten



Portionen

für 2 Personen

SIE BENÖTIGEN:

200 g vakuumierte vorgekochte Rote Bete
150 g Sauerkraut (Frischkost oder Dose)
1 grüne Kiwi (80 g)
150 g Möhre
2 EL Olivenöl
Salz
Cayennepfeffer
80 ml Kefir
0,5 Zitrone
1 TL Ahornsirup
2 EL Schnittlauch (Röllchen)
200 g REWE Bio Hähnchenbrustfilet
Paprika edelsüß
2 EL Kürbiskerne

SO GEHT'S:

Rote Bete in feine Stifte schneiden oder hobeln. Sauerkraut auseinander zupfen. Kiwi schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Möhren schälen, in feine Scheiben schneiden und in 1 EL heißem Olivenöl andünsten. Sauerkraut und Rote Bete zugeben und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Kefir, Zitronensaft, Ahornsirup und Schnittlauch verrühren und mit Cayennepfeffer würzen. Sauerkrautsalat und Kiwi vorsichtig unterziehen.

Hähnchenfleisch in lange Scheiben schneiden und mit Paprika, Cayennepfeffer und Salz würzen. Fleischstücke in 1 EL heißem Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Kürbiskerne zugeben und kurz mit rösten.

Rosa Krautsalat mit den Hähnchenscheiben anrichten und mit Kürbiskernen bestreuen.

Dieser leckere Salat schmeckt auch am nächsten Tag noch super lecker. Packen Sie die zweite Portion einfach ein und nehmen Sie sie mit zur Arbeit.

NA, SCHON ALLE ZUTATEN BESORGT?