



Gemüse Feldsalat mit Hähnchenstreifen

1 Packung WIESENHOF marinierte Hähnchenbrustfilets z.B. "Athena"
200 g Möhren
50 g Blumenkohl
4 EL Öl
3 TL Currypulver
Salz
schwarzer Pfeffer
150 g Feldsalat
etwas frischer Koriandergrün
25 g Cashewkerne
75 g Joghurt
1 EL Crème fraîche
1 TL Zitronensaft
1 Prise Zucker

Schritt 1

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Beides in 2 EL Öl andünsten. 2 TL Currypulver darüber stäuben, einmal durchrühren. 150 ml Wasser angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und 6-7 Minuten bissfest köcheln lassen. Abgießen.

Schritt 2

Die Hähnchen-Minutensteaks in Streifen schneiden und in dem restlichen Öl 3-4 Minuten anbraten.

Schritt 3

Feldsalat putzen, waschen und trockentupfen. Koriander waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Joghurt, Crème fraîche und restl. Currypulver verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Schritt 4

Salat auf 4 Teller geben, Gemüse und Hähnchenstreifen darauf verteilen. Mit Sauce begießen und mit Cashewkernen und Koriander bestreuen.