

Abendsalat mit Balsamico-Hähnchen

Zutaten für 2 Portionen:

1 Teebeutel Meßmer Entspannung, 2 EL Balsamicoessig, 3 TL Ahornsirup, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Hähnchenbrustfilet (ca. 180 g), 10 Zitronenmelisseblättchen, 1-2 EL Zitronensaft, 2 EL Haselnussöl, ca. 300 g gemischter Blattsalat, 1 EL Haselnüsse

Zubereitung:

Tee zubereiten und kalt stellen. Balsamicoessig, 2 TL Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenbrust waschen,

trocken tupfen, längs in Streifen schneiden und auf 4 Holzspieße reihen. Mit der Marinade bestreichen und kurz durchziehen lassen. Zitronenmelisse fein schneiden. Für die Vinaigrette Tee, Zitronensaft, Haselnussöl, restlichen Ahornsirup und Zitronenmelisse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blattsalate waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und mit der Vinaigrette vermischen. Nüsse grob hacken. Spieße in einer beschichteten Pfanne ca. 5 Min. braten, auf dem Salat anrichten, mit den Nüssen bestreuen und servieren.

So lecker!

