

Informationsbüro Australische Macadamias



Friséesalat mit scharfen Kräuter-Hähnchenbruströllchen

Zutaten für 4 Portionen:

Dressing:

- 1 Stück Ingwer
- 1 Bund Koriander
- 6 EL Macadamianussöl
- 5 EL Johannis- oder Himbeeressig
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

außerdem:

- 1 kl. Friséesalat
- 100 g Feldsalat
- 2 Pink Grapefruit
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Bund glatte Petersilie
- 3 EL süße, scharfe Chilisauce
- 2 EL Öl
- 60 g Australische Macadamianüsse

Zubereitung:

Ingwer schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Koriander waschen, trocken tupfen, und fein schneiden, die Hälfte beiseite stellen. Macadamianussöl, Johannisbeeressig, Salz, Pfeffer und Zucker zufügen und alles miteinander verrühren. Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Grapefruit dick schälen und filetieren.

Hähnchenbrust in dünne längliche Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit Koriander und Chilisauce verrühren. Hähnchenbrust mit der Kräutersauce bestreichen. Aufrollen und mit Holzspießen feststecken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchenröllchen darin rundherum ca. 5 Minuten goldbraun braten.

Inzwischen Australische Macadamianüsse grob hacken. Hähnchenröllchen 2-3 Minuten ruhen lassen, dann die Röllchen schräg in Scheiben schneiden. Salat mit der Vinaigrette mischen und die Kräuterröllchen darauf anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Informationsbüro Australische Macadamias

c/o ipr, idee public relations · Große Elbstraße 145 f · D-22767 Hamburg · Telefon: 040 - 28 40 13 - 0 · Fax: 040 - 28 40 13 - 40

www.macadamias.de · macadamias@macadamias.de

Australische Macadamias – Königin der Nüsse