



Wildkräutersalat mit Hühnchenbrust, Shiitakepilzen und Rosmarinchips

Zutaten (für vier Portionen):

400 g Wildkräutersalat
200 g Shiitakepilze (halbiert oder geviertelt)
2 Chicorée
250 g Hühnchenbrust, kleingeschnitten
3 EL Balsamicosirup
1 TL fein gehackter Kurkuma
2 EL Rapsöl oder Sonnenblumenkernöl

Marinade:

2 EL Olivenöl
Saft von 2 Limetten
6 EL Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer

Chips:

1 kleine Stange Ciabatta
2 EL Olivenöl
1 EL Rosmarinnadeln
1 EL fein gehackter Knoblauch

Zubereitung (circa 25 Minuten):

Wildkräutersalat gut waschen und in ein Abtropfsieb geben. Alle Zutaten der Marinade miteinander verrühren.

Ciabatta in sehr dünne Scheiben schneiden und leicht mit Olivenöl bestreichen. Rosmarin mit Knoblauch darüber verteilen, auf ein Backblech legen und im Backofen bei circa 150 Grad goldgelb rösten.

Öl erhitzen, die Hühnchenstücke anbraten, Shiitake zugeben und komplett durchgaren. Balsamico und Kurkuma zugeben, durchziehen lassen.

Salat auf Tellern verteilen, Hühnchen und Pilze ringsum verteilen. Die Chicoréeblätter dekorativ einstecken und eventuell noch mit Kresse und Chilistroh verfeinern. Rosmarinchips dazu reichen.



Sommerlicher Salat mit Sesam-Feta und marinierten Erdbeeren

Zutaten (für vier Portionen):

1 Kopf Eisbergsalat
1 Kopf Radicchio
150 g Feldsalat

200 g Feta-Würfel
2 EL gerösteter Sesam
1 TL fein gehackter Knoblauch

Marinade:

150 g Erdbeeren, geviertelt
3 Zweige Zitronenthymian, gerebelt
3 EL kalt gepresstes Olivenöl
1 EL gehackte Walnusskerne
2 EL Ahornsirup oder Himbeersirup
Saft von 2 Zitronen
50 ml Apfelsaft
2 Msp. Chiliflocken

Topping:

Blätter von Blutsauerampfer

Zubereitung (circa 15 Minuten):

Salate gut waschen, Radicchio und Eisbergsalat kleinschneiden und mit dem Feldsalat mischen. Knoblauch und Sesam vermischen und die Fetakäsewürfel darin wälzen und leicht andrücken.

Alle Zutaten der Marinade - außer den Erdbeeren - gut verrühren. Dann die Erdbeeren darin zehn Minuten durchziehen lassen. Salate auf Tellern verteilen, Fetawürfel darauf verteilen, die Erdbeermarinade darüber geben und mit Blutsauerampfer ausgarnieren.