Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Gegrillter Buffalo Chicken Chopped Salat

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gegrillter Buffalo Chicken Chopped Salat

450 g Hähnchenbrustfilet

60 ml Frank's Red Hot Buffalo Wings Sauce

3 Esslöffel Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

2 Stück(e) Römersalatherzen

150 g Gurke

150 g Staudensellerie

150 g Kirschtomaten

1 Halbe(s) Zwiebel (rot)

60 g Blauschimmelkäse

Dressing

80 ml Buttermilch

40 g Lien Ying Japan Style Mayo

2 Esslöffel Frank's Red Hot Buffalo Wings Sauce

1 Teelöffel Rinatura Zitronensaft Bio

0.5 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel McCormick Dillspitzen gerebelt

Nach Belieben McCormick Pfeffer schwarz gemahlen

Gegrillter Buffalo Chicken Chopped Salat

1.

Für das Dressing Buttermilch, Japanese Mayonnaise, Frank’s RedHot Buffalo Wings Hot Sauce, Zitronensaft, Knoblauchpulver und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frank’s RedHot Buffalo Wings Hot Sauce und Pflanzenöl miteinander vermischen. Die Hähnchenbrustfilets damit marinieren und bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 6–7 Minuten pro Seite grillen, bis sie vollständig durchgegart sind. Anschließend kurz ruhen lassen.

Römersalat und gegrilltes Hähnchen grob in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Gurke, Sellerie, Kirschtomaten und roter Zwiebel in eine große Schüssel geben. Die Hälfte des Dressings unterheben.

Den Salat mit dem zerbröselten Blauschimmelkäse und dem restlichen Dressing garnieren. Nach Belieben mit etwas zusätzlicher Buffalo-Sauce beträufeln und sofort servieren.