Bioland

Kofinanziert von der Europäischen Union

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Rezept

GRENZENLOS REGIONAL BIO IN EUROPA

Bio-Hähnchensalat aus Resten

Von Bio-Spitzenköchin Nina Meyer

Abbildung 1: Nina Meyer auf der Oberschwabenschau

Dieses Rezept ist ein gutes Basis-Rezept für ein „Resteessen“. Auf der Oberschwabenschau hat Nina den Salat mit gegartem Bio-Hähnchenfleisch serviert, welches von einem Grillhähnchen übrig blieb. Für Veggi-Fans kann statt des Hähnchens auch Grillgemüse, Hülsenfrüchte, Nudeln, Kartoffeln usw. genutzt werden. Alles was an Resten da ist. Das Rezept soll als Basis dienen. Auf Grund dessen sind die Mengenangaben hier vage gehalten.

- 1 handvoll gegartes Hähnchenfleisch
- 1 rohes Herbstrübchen
- 1 eingelegte Ringelbete
- Etwas Dill
- Etwas Sommerkohl/Grünkohl
- Mandeldressing und Apfel-Senf-Dressing

Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden oder zupfen. Herbstrübe und Ringelbete in Würfel schneiden. Dill hacken und alles mit Mandeldressing marinieren und ziehen lassen.

Den Sommerkohl/Grünkohl gut waschen und die Blätter von den Stielen entfernen und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Kohl mit etwas vom Apfel-Senf-Dressing richtig feste durch kneten und für mindestens 20 Minuten marinieren. Der Kohl kann auch über Nacht mariniert werden. Dem passiert nix. Tut ihm sogar gut.

Alles zusammen in ein Gefäß geben und zusammen mixen. Servieren & Genießen!

Abbildung 2: Bio-Hähnchensalat aus Resten