

Salat Rezepte

Apfel Salat Mit Hähnchenleber Und Portwein

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Salat, Apfel, Menü, Salat, Warm, Diät, Kalorienarm, Gesund, Herzhaft

150 g	TK-Himbeeren	2 Essl. Butter
1	Kopf Blattsalat	3 Essl. Portwein
1 Bund	Brunnenkresse	3 Essl. Himbeeressig
1	Schalotte	Salz
2 mittelgr.	Äpfel , säurlich	Pfeffer, schwarz a.d.M.
500 g	Hähnchenleber	

Die Himbeeren auftauen lassen. Salat putzen, Brunnenkresse verlesen, waschen, abtropfen lassen und evtl. in mundgerechte Stücke zupfen.

Alles auf Tellern anrichten. Schalotte pellen, hacken. Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen. Die Früchte quer in Scheiben schneiden.

Die Leber abbrausen und trockentupfen. In der heißen Butter bei schwacher Hitze 5 bis 6 Min. braten, herausnehmen und warm stellen.

Die Schalotte im Bratfett glasig dünsten. Apfelringe zugeben und kurz anbraten. Mit Portwein und Essig ablöschen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Leber und Apfelringe auf dem Salat anrichten. Mit der lauwarmen Marinade beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten - Pro Portion: ca. 290 Kalorien