



Kochen mit babyclub.de

Fruchtiger Feldsalat mit Hähnchenbrust

Dieser exotisch-leckere Salat versorgt euch mit zahlreichen Vitaminen und Spurenelementen. Mango, Kiwi und Zitronensaft liefern viel gesundes Vitamin C, das die Eisenaufnahme unterstützt. Deshalb ist dieser Salat der ideale Begleiter zu einer eisenreichen Hauptmahlzeit. Verwendet dann jedoch lieber einen Soja-Joghurt, da Kuhmilchprodukte die Eisenaufnahme hemmen. Der Salat allein versorgt euch aber auch mit dem wertvollen Eisen. Der Feldsalat liefert außerdem Folsäure, die für sämtliche Wachstumsprozesse des Babys wichtig sind. Walnüsse und Rapsöl enthalten Omega-3-Fettsäuren, welche die Gehirnentwicklung des Kindes positiv beeinflussen.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 150g Feldsalat
- 100g Hähnchenbrustaufschnitt
- ½ Mango
- 1 Kiwi
- eine Handvoll Walnüsse

Dressing:

- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL Joghurt (Natur oder Soja)
- Jodsalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Dill

ZUBEREITUNG

1. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Das Obst schälen und klein schneiden. Den Hähnchenbrustaufschnitt in feine Streifen schneiden und die Walnüsse klein hacken.
2. Für das Dressing Zitronensaft, Rapsöl, Joghurt, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Alles in eine große Schüssel geben.
4. Zum Schluss mit dem Dressing vermischen und servieren.

Guten Appetit