



Griechischer Salat mit Hähnchenbrust

Samstag Abend konnte ich meinen Schweinehund nicht mehr zum Laufen überreden, es wurde einfach nicht kühler und wir haben uns fürs Sofa und dem Film Hachiko entschieden. Der ist so schön aber auch so traurig, ohne Tränen schaffe ich den einfach nicht ☹️. Und gerade in dem Moment kommt mein Mann nach Hause ☺️, aber ich glaube ihn rührt der Film genauso wie mich. Zurück zum Schweinehund... Sonntag morgen bin ich um 6.30 Uhr aufgestanden, Laufsachen an und erstmal den Hund lüften. Die Runde ist ganz gut zum aufwärmen. Hund nach Hause gebracht und los ging es. Das war ganz schön anstrengend, ich war ewig nicht laufen, so wurden es auch nur 2 Km. Aber der Anfang ist gemacht und jetzt werde ich wieder regelmäßig laufen dann wird es auch wieder einfacher.

Rezept für 2 Personen:

2 Hähnchenbrustfilet
100g Kritharaki
100g Schafskäse Light
1/2 Paprika
1/4 Gurke

1 Zwiebel
1 Packung Salatfix griechische Art
5 El Wasser
1 Tl Öl
Salz und Pfeffer

Kritharaki in Salzwasser kochen. Hähnchenbrust habe ich im Optigrill zubereitet. Paprika, Zwiebel, Gurke und Schafskäse würfeln und in eine Schüssel geben. Nudeln abgießen und unterrühren. Salatfix mit Wasser und Öl anrühren und mit den Nudeln vermischen. Etwas ziehen lassen und mit Hähnchenbrust servieren.

Ich nehme für Salatfix immer nur 1 Tl Öl und 5 El Wasser und nicht 3 El Öl wie auf der Packung beschrieben.