Rezept Gebratenes Hähnchenbrustfilet auf Rucolasalat

Produktfotos

Kurzbeschreibung

- Erfrischend & lecker
- Nicht nur für laue Sommerabende
- Kalorienbewusst, aber sättigend

Beschreibung

Zutatenliste

Zubereitung

	Rucola, 1 Bund **(Eigenbeschaffung)**
	Radieschen, 1/2 Bund **(Eigenbeschaffung)**
75 g	Champignons **(Eigenbeschaffung)**
2 Stck.	Tomaten **(Eigenbeschaffung)**
300 g	Hähnchenbrustfilet **(Eigenbeschaffung)**
	Öl, 5 EL **(Eigenbeschaffung)**
	Essig, 2 EL **(Eigenbeschaffung)**
	Öl, 2 TL **(Eigenbeschaffung)**
	Pfeffer, nach Bedarf **(Eigenbeschaffung)**
0 g oder **0 TL**	Salz, nach Bedarf **(Eigenbeschaffung)**
	geröstete Pinienkerne, nach Bedarf **(Eigenbeschaffung)**

Zubereitung

1. Für die Marinade 1 TL Öl und 1 TL Essig, am besten Himbeerbalsamicoessig, in einer Schüssel vermengen und das Hähnchenbrustfilet für 30 Minuten darin einlegen. Danach bei mittlerer Hitze anbraten.
2. Das restliche Öl und den Essig vermengen. Den Rucolasalat, geschnittene Radieschen- und Champingnonscheiben, sowie die Tomaten in eine Salatschüssel füllen. Zum Schluss das Hähnchenbrustfilet auf dem Salat anrichten, mit den gerösteten Pinienkernen garnieren und anschließdend die Öl-Essig-Mischung darüber verteilen.
3. Je nach Geschmack die Champignons auch kurz in der Pfanne anbraten und zusammen mit dem

Hähnchenbrustfilet über den Salat geben.

Mehr Informationen

Artikelnummer	002100050
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:30
Variante	80 ml
Package Amount	0.000000

Preise

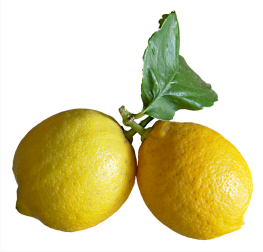
Zubehör Set

Zubehör-Set, 1 St. CHF 21.75

• Grundausstattung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

Zubereitung

geröstete Pinienkerne	CHF 0.00
Salz, 1 g	CHF 0.00
Pfeffer	CHF 0.00
Öl	CHF 0.00
Essig	CHF 0.00
Hähnchenbrustfilet	CHF 0.00
Tomaten	CHF 0.00
Champignons	CHF 0.00
Radieschen	CHF 0.00



Rucola	CHF 0.00