

Gebratene Hähnchenbrust auf gemischtem Salat



Zutaten für zwei Personen:

150 g Hähnchenbrust
1/2 EL Olivenöl
1 kleine Ecke Butter
1 Mini-Romanasalat
1/2 Fleischtomate
ca. 4 cm einer Salatgurke
1/2 Karotte
2 größere Champignons
2 TL Kapern

Vinaigrette:

Salz, Pfeffer aus der Mühle
eine kleine Prise Zucker
2 EL italienischer Rotweinessig
5-6 EL Olivenöl

1. Hähnchenbrust quer teilen, sodass zwei dünne Scheiben entstehen. Leicht salzen und in einer beschichteten Pfanne in einem Olivenöl-Butter-Gemisch bei sehr milder Hitze braten, ca. 10-15 Minuten.

2. Dann Hitze abschalten und bei geschlossenem Deckel einige Minuten ruhen lassen.

3. Romanasalat in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Champignons putzen, Gurke und Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomate waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

4. Vinaigrette rühren, Salat auf Portionstellern anrichten und mit Vinaigrette beträufeln.

5. Gebratene Hähnchenbrust in Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, große Salate, kleine Gerichte, Huhn, international, ca. 375 kcal pro Portion

Rezept: Kerstin, Foto: Walter
Stand 18.01.2023