Hühnerbrust gebraten auf knackigem Salat

Ein klassisches Rezept aus der Sommerküche: Die Hühnerbrust schmeckt gebraten auf knackigem Salat besonders gut und sorgt für lecker-leichten Genuss für die ganze Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 5 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

550 g	Hühnerbrustfilets
1 Stk.	Paprika (gelben)
4 Stk.	Radieschen
1 TL	Senf
7 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
0.5 Köpfe	Salat
1 Bund	Rucola
4 Stk.	Paradeiser
0.5 Stk.	Salatgurken
1 Bund	Schnittlauch
3 EL	Weißweinessig

Zubereitung

1. Um die Hühnerbrust gebraten auf knackigem Salat zu servieren, zuerst den Salat in mundgerechte Stücke zupfen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden.

2. Gurke waschen und in kleine Stücke schneiden. Paradeiser und Paprika waschen, vierteln,

Stielansatz und Kern(gehäus)e entfernen und den Rest würfeln. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Aus Essig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. 5/7 des Olivenöls unter die Sauce schlagen, bis sie eine cremige Konsistenz bekommt. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Hühnerbrust darin ca. 4 Minuten braten.

4. Hühnerbrüst mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken und zusammen mit dem Salat und dem Dressing anrichten und servieren.

Tipp

Zur Hühnerbrust gebraten auf knackigem Salat schmeckt ein knuspriges Weißbrot oder Zwiebel-Baguette.