

Hühnerfilet auf Salat

Das gebratene Hühnerfilet auf Salat ist eine leichte und schmackhafte Kost. Das Rezept zum Nachkochen gibt es hier.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

2 Stk. Hühnerbrustfilets
<u>Salz und Pfeffer</u>
Mehl
1 EL Butterschmalz
2 Handvoll Blattsalat Mix
6 Stk. Cocktailltomaten
4 EL Olivenöl extra vergine
2 EL Essig
1 EL <u>Senf</u>
<u>Salz und Pfeffer</u>

Zubereitung

1. Zuerst die **Hühnerfilets** unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Jetzt Butterschmalz in einer backofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite zirka 3 Minuten anbraten.
2. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze zu Ende garen.
3. In der Zwischenzeit den Salat waschen, trocken schleudern und die Tomaten halbieren. Für das Dressing das Olivenöl in einer kleinen Schüssel mit Essig, Senf, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Den Salat auf zwei Teller anrichten, das Dressing darüber verteilen und das Hühnerbrustfilet

darauf platzieren.

Tipp

Zum Hühnerfilet mit Salz ein frisches Baguette oder Knoblauchbrot reichen.