

Hähnchen Caprese



Zutaten:

- 3 St. Hähnchenbrustfilet
- 1 Kugel light Mozzarella
- 1 große Tomate
- 400 g Drillinge (Kartoffeln)
- 100 g Cherrytomaten
- Je 50 g Rucola, Feldsalat und Spinat
- 1 Paprika
- 2 Möhren
- 2 Radieschen
- ½ Brokkoli
- 40 g Kerne
- 3 EL Rapsöl
- 1EL Honig
- 3 EL Zitronensaft
- 1EL Senf



3 Portionen



45 Minuten

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, mit 1/2 TL Rapsöl, Salz, Pfeffer, und Rosmarin marinieren und bei 200°C Umluft im Ofen backen.
2. Hähnchenbrust trocken tupfen, im Schmetterlingsschnitt aufschneiden und flach klopfen. Mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Paprikapulver marinieren. Mit 1/2 TL Rapsöl in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. (Muss noch nicht durch sein.)
3. Fleischtomate und Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Hähnchenbrust verteilen. Hähnchen zu den Kartoffeln in den Ofen schieben und ca. 6-8 Minuten mitbacken. Danach sollte es durch aber nicht trocken sein.
4. Für den Salat das restliche Gemüse waschen und kleinschneiden. Den Brokkoli für 3 Minuten blanchieren.
5. Für das Dressing 2 EL Rapsöl, Zitronensaft, Senf, Jod-Salz, Pfeffer, Knoblauch und Honig miteinander vermischen.
6. Den Salat auf einem Teller verteilen, mit Kernen toppen, die Kartoffeln an die Seite und die Hähnchenbrust auf den Salat legen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Hähnchen Caprese



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	542,9 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	27 g 5 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	31,5 g 14,3 g
Protein	41,6 g
Ballaststoffe	8,2 g