



Rezepte > Mittagessen

Gegrilltes Hähnchen mit buntem Tomatensalat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten Mix	250 g
Fleischtomaten	4 St.
Strauchtomaten	4 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Olivenöl	7 EL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Basilikum, frisch	40 g
Knoblauchzehen	1 St.
Parmesan, gerieben	2 EL
Hähnchenbrustfilet, mariniert	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab, Grill

1. Tomaten waschen und je nach Größe in Scheiben oder Spalten schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel bunte Tomaten und Zwiebel mit 2 EL Olivenöl und Essig vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Basilikum waschen, grobe Stiele entfernen und grob schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. In einem hohen Gefäß Basilikum mit Knoblauch, Parmesan und 5 EL Olivenöl fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Grill anheizen. Hähnchenbrustfilet auf dem heißen Grill ca. 5 Min. goldbraun grillen. Anschließend kurz ruhen lassen. Gegrillte Hähnchenbrust mit buntem Tomatensalat und Basilikumpesto servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Ciabatta-Brot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	341 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	14 g