



Hähnchenbrust mit Gurken-Minz-Salat



 Dauer
20 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Sonnenblumenöl	4 Esslöffel
Honig	1 Teelöffel
Currypulver	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salatgurken	2 St.
Frühlingszwiebeln	4 St.
Minze, frisch	20 g
Joghurt, natur	150 g
Olivenöl	2 Esslöffel
Essig	1 Esslöffel

Zubereitung

In einer Schüssel 2 EL Öl mit Honig, Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in der Schüssel marinieren.

In einer Pfanne 2 EL Öl bei hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 4 Min. runderherum goldbraun anbraten. Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und Hähnchen zugedeckt ca. 10 Min. ruhen.

Gurke waschen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Streifen schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

In einer Schüssel Gurke, Frühlingszwiebeln und Minze mit Joghurt, Olivenöl und Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden und mit Gurken-Minz-Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Ein frisch aufgebackenes Steinofenbaguette passt hervorragend dazu.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	484 kcal		
Kohlenhydrate	11 g	Ballaststoff	2 g
Eiweiß	37 g	Fette	33 g