



Rezepte > Mittagessen

# Hähnchenbrust mit Gurken-Minz-Salat

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Sonnenblumenöl	4 EL
Honig	1 TL
Currypulver	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salatgurken	2 St.
Frühlingszwiebeln	4 St.
Minze, frisch	20 g
Joghurt, natur	150 g
Oliveöl	2 EL
Essig	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne mit Deckel

1. In einer Schüssel 2 EL Öl mit Honig, Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in der Schüssel marinieren.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl bei hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und Hähnchen zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.
3. 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.
4. In einer Schüssel Gurke, Frühlingszwiebeln und Minze mit Joghurt, Oliveöl und Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden und mit Gurken-Minz-Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Ein frisch [Kräuterbrot-Stangen](#) passt hervorragend dazu.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	432 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	27 g