

Hähnchenbrust mit Trauben-Rucola-Salat

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Zitronen	1 St.
Honig	1 EL
Olivenöl	4 EL
Weintrauben, hell	300 g
Rucola	400 g
Butter	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Alufolie

1. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und jeweils längs dritteln, sodass 6 gleich dicke Streifen entstehen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 1 EL Zitronensaft, 1 EL Honig, 1 Prise Salz und 1 EL Olivenöl mit dem Schneebesen verquirlen. Hähnchenstreifen in die Marinade geben und beiseitelegen.
2. Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und im Wasser ca. 5 Min. köcheln. Anschließend in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen. Inzwischen Trauben waschen und halbieren. Rucola waschen und trocken schütteln.
3. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und darin ca. 4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Fleisch anschließend in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Pfanne nicht säubern.
4. 1 EL Olivenöl zum Bratensatz in die Pfanne geben, auf mittlerer Stufe erhitzen und Kartoffeln darin ca. 8 Min. anbraten. Danach salzen und pfeffern.
5. In einer Schüssel 2 EL Öl und 1 EL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Trauben, Rucola unter das Dressing mischen. Hähnchenbrust mit Trauben-Rucola-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	642 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	26 g