



Rucolahähnchen mit Kartoffelsalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rucola	100 g
Wasser	2 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Cherrytomaten	500 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Olivenöl	2 EL
Zucker	
Gewürzgurken	2 St.
Senf	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Öl	1 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Salatschleuder, Pürierstab

1. Rucola waschen und trocken schleudern. Eine Handvoll Rucola beiseitelegen, in einem hohen Gefäß restlichen Rucola mit 2 EL kaltem Wasser pürieren. Hähnchen waschen, trocken tupfen, längs halbieren, salzen, mit dem Rucolapüree marinieren und beiseitestellen.
2. Kartoffeln waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 8 Min. garen. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Tomaten und Frühlingszwiebeln ca. 2 Min. anschwitzen und mit Salz und Zucker würzen. Danach in eine Schüssel geben. Pfanne säubern.
4. Kartoffel abgießen und ausdampfen lassen. Gewürzgurke klein würfeln (Gurkenwasser nicht wegschütten). In einer Schüssel Senf, 2 EL Gurkenwasser und 1 EL Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. In der Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin mit der Marinade ca. 2 Min. anbraten. Pfeffern und auf mittlerer Stufe ca. 6 Min. zugedeckt garen. Kartoffeln, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Essiggurke, restlichen Rucola und Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Rucolahähnchen mit Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	545 kcal		
Kohlenhydrate	52 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	39 g	Fette	20 g