



Rezepte > Mittagessen

Salat der Provence mit Hähnchenbruststreifen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	1 St.
Zucchini	1 St.
Olivenöl	5 EL
Salz	
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Salat-Mix	200 g
Cherrytomaten Mix	200 g
Pinienkerne	4 EL
Hähnchenbrust gegart, à la Provence	400 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Senf	1 TL
Zucker	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zucchini und Aubergine waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Salz und Kräutern der Provence vermengen. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und für ca. 15 Min. im Ofen backen.
2. Inzwischen Salat waschen und trocken schleudern. Cherrytomaten waschen und halbieren. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne fettfrei ca. 3 Min. rösten. Hähnchen zum Gemüse in den Ofen geben und ca. 5 Min. erwärmen.
3. In einer Schüssel Essig, 3 EL Olivenöl, Senf und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Salat und Tomaten zugeben und unterheben.
4. Salat auf Teller anrichten, Gemüse und Hähnchen aus dem Ofen dazugeben und mit Pinienkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	492 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	59 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	25 g