Salat mit Hähnchen-Streifen, Croûtons und Parmesan

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Mini Romana	4 St.
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Toastbrot	8 Scheiben
Butter	2 EL
Salz	
Öl	4 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Senf	1 TL
Parmesan, gerieben	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Salat in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Toastbrot entrinden und würfeln.

2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Brotwürfel darin ca. 2 Min. knusprig braten. Knoblauch dazugeben, leicht salzen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

3. Pfanne auswischen und erneut mit 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Hähnchen darin ca. 4 Min. goldbraun braten, salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Pfanne nicht säubern.

4. In der Pfanne Bratensatz mit Senf, 2 EL Öl, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und abschmecken. Parmesan und Salat zum Dressing geben und vermengen. Auf Tellern anrichten und mit Hähnchen-Streifen und Croûtons garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	808 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	34 g