

Hähnchenfilet mit Olivenkruste auf buntem Salat

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
100 g Oliven
2 EL Paniermehl
4 EL Parmesan
2 Eigelb
1 TL Paprika edelsüß
3 TL italienische Kräuter
5 EL Öl
2 EL Balsamico
Salz und Pfeffer
100 g Rucola
2 Paprika
200 g Tomaten
0.5 Salatgurke
1 Zwiebel



Nährwerte:

Pro Portion ca. 702 kcal, 49 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Hähnchenfilet mit Olivenkruste auf buntem Salat

Zubereitung:

1. Zuerst 40 g Oliven, Paniermehl, Parmesan, Eigelbe, Paprikagewürz und 2 TL italienische Kräuter fein pürieren.



2. Dann die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von beiden Seiten...



3. ...circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.



Hähnchenfilet mit Olivenkruste auf buntem Salat

4. Jetzt die Olivenpaste auf die Hähnchenfilets geben, leicht andrücken...



5. ...und circa 20 Minuten bei 160 Grad im Ofen garen. Zum Schluss für 2 Minuten die Grillfunktion einschalten.



6. In der Zwischenzeit 3 EL Öl, Balsamico Essig, 1 TL italienische Kräuter und etwas Salz und Pfeffer verrühren.



7. Den Rucola putzen. Das Kerngehäuse der Paprika entfernen, die Paprika

Hähnchenfilet mit Olivenkruste auf buntem Salat

kleinschneiden, Tomaten und restliche Oliven halbieren und die Gurke in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.



8. Zum Schluss die Hähnchenfilets aus dem Ofen holen, kurz ruhen lassen, aufschneiden, auf dem Salat anrichten und genießen!



Hähnchenfilet mit Olivenkruste auf buntem Salat



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**