

Gefüllte Hühnerbrust

auf knackigen Salaten mit Tomaten, Karotten, Gurken
und feinem Essig-Öl-Dressing

Etwa
204 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Hühnerbrüste von der dickeren Seite bis nach vorne mittig einschneiden. Den Blattspinat etwas hacken und mit dem Frischkäse und der Maisstärke vermischen. Die Hühnerbrüste nun damit füllen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Curry würzen. Die gefüllten Hühnerbrüste nun in wenig Öl anbraten und langsam garen.

Die Blattsalate gut waschen und abtropfen lassen und auf dem Teller anrichten. Die Tomaten, Karotten und Gurken in Würfel schneiden und über den Salat streuen.

Aus dem Öl, dem Essig, Salz, etwas Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker sowie einem Schuss Wasser ein Dressing herstellen. Die Blattsalate marinieren. Nun die Hühnerbrüste darauf legen, den Salat für's Auge dekorieren und servieren.

Guten Appetit.

Zutaten für 4 Portionen

- 4 kleine Hühnerbrüste
- 4 EL Blattspinat
- 150 g Frischkäse fettarm
- 1 TL Maisstärke
- 2 Köpfe Blattsalat
- 2 Tomaten
- ½ Salatgurke
- 2 Karotten
- 3 EL Essig
- 2 EL Öl
- ½ TL Zucker