

# Tranchen von der Hühnerbrust

auf erlesenen Blattsalaten mit Cherry-Tomaten  
und Mais an leichtem Cocktail-Dressing



## Zubereitung

Die Hühnerbrüste mit etwas Salz, Pfeffer, Knoblauch und Paprika würzen. Diese dann anbraten und langsam saftig garen lassen. Hierzu eignet sich der Backofen bei 140 Grad ca. 10 Minuten.

Die Blattsalate gut waschen und abtropfen lassen. Den Blattsalat in die Mitte des Teller dekorativ anrichten. Aus dem Ketchup, Sauerrahm, Joghurt und Orangensaft mit etwas Salz, Knoblauch und Pfeffer eine Cocktailsauce herstellen. Die Blattsalate damit marinieren.

Den Mais darüber geben und die halbierten Cherrytomaten ebenfalls dazu geben. Die Hühnerbrüste in Tranchen schneiden, auf dem Salat anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Guten Appetit.

## Zutaten für 4 Portionen

- 4 kleine Hühnerbrüste
- 2 Blattsalatköpfe
- ½ Packung Cherrytomaten
- 1 kleine Dose Mais
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Ketchup
- 4 EL Orangensaft
- 2 EL Sauerrahm
- 4 EL Joghurt
- 1 EL Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe