

REZEPT

REZEPT GEBRATENES HÄHNCHENBRUSTFILET AUF RUCOLASALAT



- ✓ Erfrischend & lecker
- ✓ Nicht nur für laue Sommerabende
- ✓ Kalorienbewusst, aber sättigend

„Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung. Rühren Sie Ihr Rezept immer mit einer Extraportion Liebe.“

ZUBEREITUNG

Für die Marinade 1 TL Arganöl und 1 TL Essig, am besten Himbeerbalsamicoessig, in einer Schüssel vermengen und das Hähnchenbrustfilet für 30 Minuten darin einlegen. Danach bei mittlerer Hitze anbraten.

Das restliche Öl und den Essig vermengen. Den Rucolasalat, geschnittene Radieschen- und Champignonscheiben, sowie die Tomaten in eine Salatschüssel füllen. Zum Schluss das Hähnchenbrustfilet auf dem Salat anrichten, mit den gerösteten Pinienkernen garnieren und anschließend die Öl-Essig-Mischung darüber verteilen.



Tipp: Sie können je nach Geschmack die Champignons auch kurz in der Pfanne anbraten und zusammen mit dem Hähnchenbrustfilet über den Salat geben.

ROHSTOFFE

Rucola	0 g	1 Bund
Radieschen	0 Stck.	1/2 Bund
Champignons	75 g	
Tomaten	2 Stck.	
Hähnchenbrustfilet	300 g	
Öl	0 ml	5 EL
Essig	0 ml	2 EL
Bio Arganöl zum Kochen und Backen	0 ml	2 TL
Pfeffer	0 g	nach Bedarf
Salz	0 g	nach Bedarf
geröstete Pinienkerne	0 g	nach Bedarf

Rezeptmenge

Die Herstellung des Grundrezeptes ergibt eine Menge von 0



Haben Sie neue Rezeptideen oder Verbesserungsvorschläge für unsere bestehenden Rezepturen? Oder benötigen Sie Hilfe bei der Herstellung? Dann schreiben Sie uns gerne an unter rezepte@spinnrad.de, damit Ihr Endprodukt auch immer gelingsicher ist.



KLEINES ROHSTOFFLEXIKON



Bio Arganöl zum Kochen und Backen

- DE-ÖKO-039
- Speiseöl für kalte und warme Speisen

Wir hoffen, dass Sie viel Freude an Ihrem ausgewählten Rezept haben und wünschen Ihnen gutes Gelingen bei der Herstellung! Für Rückfragen und Anmerkungen stehen wir Ihnen gerne unter der kostenlosen Service Hotline 0800-808 60 06 oder per Mail unter rezepte@spinnrad.de zur Verfügung. Besuchen Sie uns auch unter www.spinnrad-gut-fuer-mich.de und unter www.spinnrad.de.