



2B Meat

Brokkolisalat mit Knoblauch-Zitronen-Hähnchen



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Eine Marinade aus 1 EL Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Pfeffer und Salz herstellen. Das Hähnchen mit der Hälfte der Marinade einreiben. Abdecken und mindestens 10-15 Minuten im Kühlschrank stehen lassen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke ca. 5-7 Minuten rundherum goldbraun und gar braten. In der Zwischenzeit die Brokkoliröschen mit etwas Salz ca. 3 Minuten bissfest kochen oder dämpfen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.
- 2 Den Buttersalat auf einem Teller anrichten und Hähnchenstücke, Brokkoli und Tomaten darüber verteilen. Mit dem Rest der Marinade besprenkeln und mit den gerösteten Sesamsamen bestreuen.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet, in Stücken
- ☐ 100 g Brokkoliröschen
- ☐ 8 Kirschtomaten, halbiert
- ☐ Große Handvoll Buttersalat
- ☐ 1 TL geröstete Sesamsamen
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ 2 TL Zitronensaft
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	412 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Fett	26 g
Eiweiß	33 g