3 Meat

Hähnchenfilet mit gegrillter Zucchini

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Gurke und Zucchini in Scheiben schneiden, Kirschtomaten halbieren und Knoblauch pressen. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch andünsten und darin Hähnchenfilet und Kartoffelscheiben gar braten. Die Grillpfanne erhitzen, die Zucchinischeiben mit etwas Olivenöl bestreichen und ca. 5 Minuten grillen. Einen Salat aus Kirschtomaten, Gurke, Oliven und gemischtem Salat zubereiten. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit Hähnchenfilet, Kartoffelscheiben und Zucchini servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 50 g vorgekochte Kartoffelscheiben
- [ ] 50 g (gelbe) Zucchini
- [ ] 50 g Gurke
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 15 g gemischter Salat
- [ ] 20 g grüne Oliven
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**453 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**24 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**40 g**