



## Zartes Hähnchenbrustfilet auf Salat

mit Trüffel-Mais-Vinaigrette und Käse



ca. 25min



4 Portionen

Verwöhne deinen Gaumen mit einem Hauch Luxus! Zart gebratenes Bio-Hähnchenbrustfilet trifft auf einen knackigen Salat mit geröstetem Mais und einer raffinierten Vinaigrette, die für einen eleganten Touch mit etwas Trüffelöl verfeinert wird. Perfekt für ein besonderes Abendessen - ohne besonderen Aufwand.

## Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Romanasalat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Mais
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>1</sup>
- 2 Pck. Trüffelöl

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

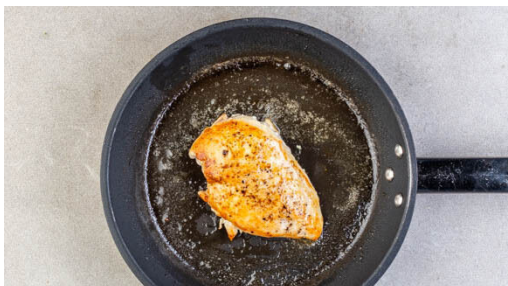
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 407kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 11.9g, Eiweiß 32.7g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den **Romanasalat** längs halbieren und in ca. 2cm breite Stücke schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten ca. 2Min. scharf anbraten. 1EL Butter dazugeben und schmelzen lassen, dann mit einem Löffel über das **Fleisch** träufeln, dabei das **Fleisch** einmal wenden. Das **Fleisch** bei mittlerer Hitze weitere 3-4Min. braten, bis es goldbraun und gar ist.



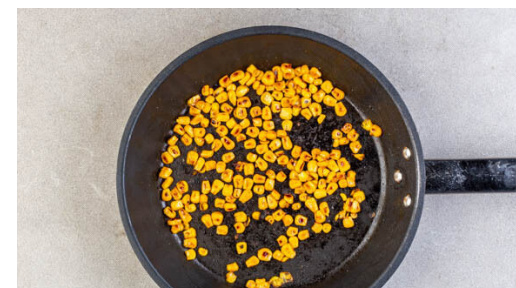
### 2. Vinaigrette zubereiten

Den **Knoblauch**, die **½ der Maiskörner**, ca. **⅔ des Käses**, die **½ des Trüffelöls**, 1½EL Olivenöl, 1EL Essig, 1EL Wasser und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen **Vinaigrette** pürieren, dabei ggf. etwas mehr Wasser zugeben.



### 5. Fleisch verfeinern

Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** auf einem Schneidebrett platzieren, dabei die Pfanne noch nicht auswaschen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **restlichen Trüffelöl** zurück in die Pfanne geben. Das **Fleisch** mit einem Löffel mit den **Bratsäften** und dem **Trüffelöl** beträufeln.



### 3. Maiskörner rösten

Die **restlichen Maiskörner** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 1-2Min. rösten, dann wenden und ca. 1Min. weiterrösten, bis sie von beiden Seiten kräftig gebräunt sind. Die **Maiskörner** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 6. Salat fertigstellen

Den **Romanasalat** mit den gebratenen **Maiskörnern** und der **Vinaigrette** vermengen. Den **Salat** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit dem **restlichen Käse** garniert servieren.