



## Zartes Bio-Hähnchenfilet auf Salat

Low Carb mit Trüffel-Mais-Vinaigrette



ca. 25min



2 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

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

## Was du zu Hause benötigst

- $\frac{1}{2}$ EL Butter<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße 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 445kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 11.9g, Eiweiß 34.2g



### 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 Prise Salz und Pfeffer würzen.



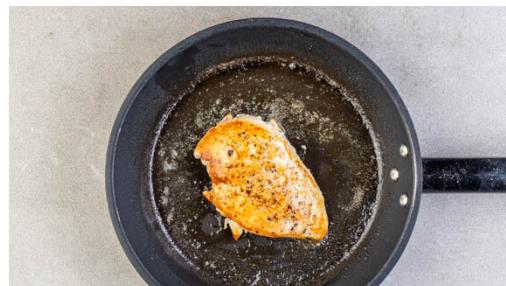
### 2. Vinaigrette zubereiten

Die **½ des Knoblauchs** (oder mehr nach Geschmack), die **½ der Maiskörner**, ca. **⅔ des Käses**, die **½ des Trüffelöls**, 1EL Olivenöl,  $\frac{1}{2}$ EL Essig,  $\frac{1}{2}$ EL Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen **Vinaigrette** pürieren, dabei ggf. etwas mehr Wasser zugeben.



### 3. Maiskörner rösten

Die **restlichen Maiskörner** in einer mittelgroßen Pfanne mit  $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl und 1 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.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit  $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten ca. 2Min. scharf anbraten.  $\frac{1}{2}$ EL 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.



### 5. Fleisch verfeinern

Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** auf einem Schneidebrett platzieren, dabei die Pfanne noch nicht auswischen. 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.



### 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.