



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 ¹
- 1 Pck. Trüffelöl

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Butter ¹
- 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.

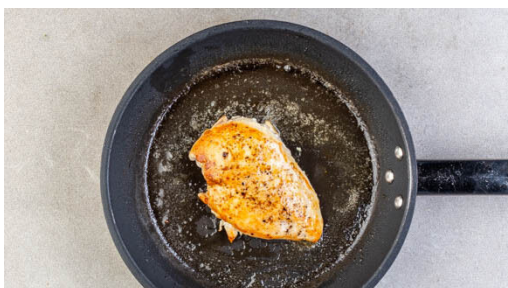
Nährwertangaben pro Portion

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.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten ca. 2Min. scharf anbraten. ½EL 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.



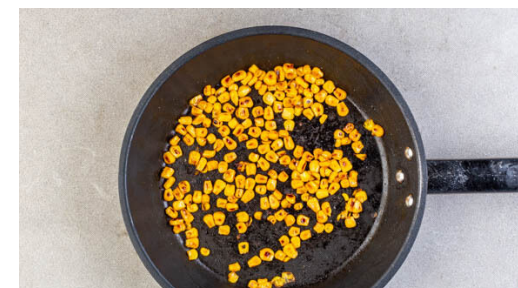
2. Vinaigrette zubereiten

Die **½ des Knoblauchs** (oder mehr nach Geschmack), die **½ der Maiskörner**, ca. **⅔ des Käses**, die **½ des Trüffelöls**, 1EL Olivenöl, ½EL Essig, ½EL 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.



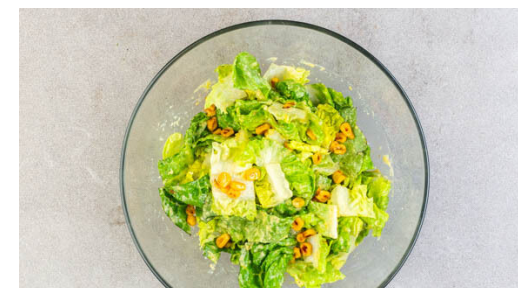
5. Fleisch verfeinern

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 mittelgroßen Pfanne mit ½EL 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.



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.