

# Salat mit Hähnchenbrustfilets

## Zutaten (für 4 Personen):

Für das Dressing:

2 Knoblauchzehen

2-3 EL Weißweinessig

6 EL Rapso

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

120 g Prinzessbohnen

½ Salatgurke

8 Kirschtomaten

50 g schwarze Oliven

120 g Frisée-Salat

1 rote Zwiebel

250 g Hähnchenbrustfilet

2 EL Rapso

150 ml ChilisaUCE

50 ml Orangensaft

Steakpfeffer

Gehackte Petersilie

4 hart gekochte Eier



Salat mit Hähnchenbrustfilets

ein  
**Rapso**<sup>®</sup>  
Rezept

## Zubereitung:

1. Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Mit Essig, Rapso, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Gurke putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten putzen, waschen und halbieren. Oliven abgießen. Salat putzen, waschen und trocknen.
3. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und im heißen Rapso 3-5 Minuten braten. ChilisaUCE und Orangensaft zufügen und einkochen lassen. Mit Salz, Steakpfeffer und gehackter Petersilie würzen.
4. Die Eier pellen und in Spalten schneiden. Alles miteinander und dem Dressing vermengen und anrichten.

Pro Portion ca. 512 kcal, 22 g E, 41 g F, 12 g KH

## TIPP

Unser Sommelier empfiehlt zu diesem Gericht einen Lenz Moser Prestige Grünen Veltliner aus Niederösterreich.

