2B Fleisch

Brokkolisalat mit Knoblauch-Zitronen-Hähnchen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Eine Marinade aus 1 EL Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Pfeffer und Salz herstellen. Das Hähnchen mit der Hälfte der Marinade einreiben. Abdecken und mindestens 10-15 Minuten im Kühlschrank stehen lassen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke ca. 5-7 Minuten rundherum goldbraun und gar braten. In der Zwischenzeit die Brokkoliröschen mit etwas Salz ca. 3 Minuten bissfest kochen oder dämpfen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.
2. Den Buttersalat auf einem Teller anrichten und Hähnchenstücke, Brokkoli und Tomaten darüber verteilen. Mit dem Rest der Marinade besprenkeln und mit den gerösteten Sesamsamen bestreuen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet, in Stücken
- [ ] 100 g Brokkoliröschen
- [ ] 8 Kirschtomaten, halbiert
- [ ] Große Handvoll Buttersalat
- [ ] 1 TL geröstete Sesamsamen
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 2 TL Zitronensaft
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**412 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**26 g**
Eiweiß	**33 g**