



3

Fleisch

Hähnchenfilet mit gegrillter Zucchini



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Gurke und Zucchini in Scheiben schneiden, Kirschtomaten halbieren und Knoblauch pressen. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch andünsten und darin Hähnchenfilet und Kartoffelscheiben gar braten. Die Grillpfanne erhitzen, die Zuccinischeiben mit etwas Olivenöl bestreichen und ca. 5 Minuten grillen. Einen Salat aus Kirschtomaten, Gurke, Oliven und gemischtem Salat zubereiten. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit Hähnchenfilet, Kartoffelscheiben und Zucchini servieren.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet
- ☐ 50 g vorgekochte Kartoffelscheiben
- ☐ 50 g (gelbe) Zucchini
- ☐ 50 g Gurke
- ☐ 50 g Kirschtomaten
- ☐ 15 g gemischter Salat
- ☐ 20 g grüne Oliven
- ☐ 1½ EL Olivenöl
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	453 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Fett	24 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	40 g