

Hähnchenbrustfilet in Ketchup-Senf-Marinade mit grünem Salat und Tomaten



Zutaten (für 1 Portion):

- 1 großes Hähnchenbrustfilet (\approx etwa 250g)
- 12g Ketchup (z.B. von Heinz)
- 5g Senf (z.B. von Thomy mittelscharf)
- 1 EL Rapsöl (\approx 10ml)
- 30 ml Wasser
- 1 EL Erdnussöl (\approx 10ml)
- 1 EL Whiskey-Essig (\approx 10ml)
- 1 EL Sahne (\approx 10ml)
- 100g Eichblattsalat
- 100g Datteltomaten

Zeitaufwand:

- Hähnchen marinieren: 5 Minuten
- Marinade ziehen lassen: 20 Minuten (Marinade länger einziehen lassen geht immer, z.B. auch im Kühlschrank über Nacht)
- Salat und Salatsoße vorbereiten: 15-20 Minuten

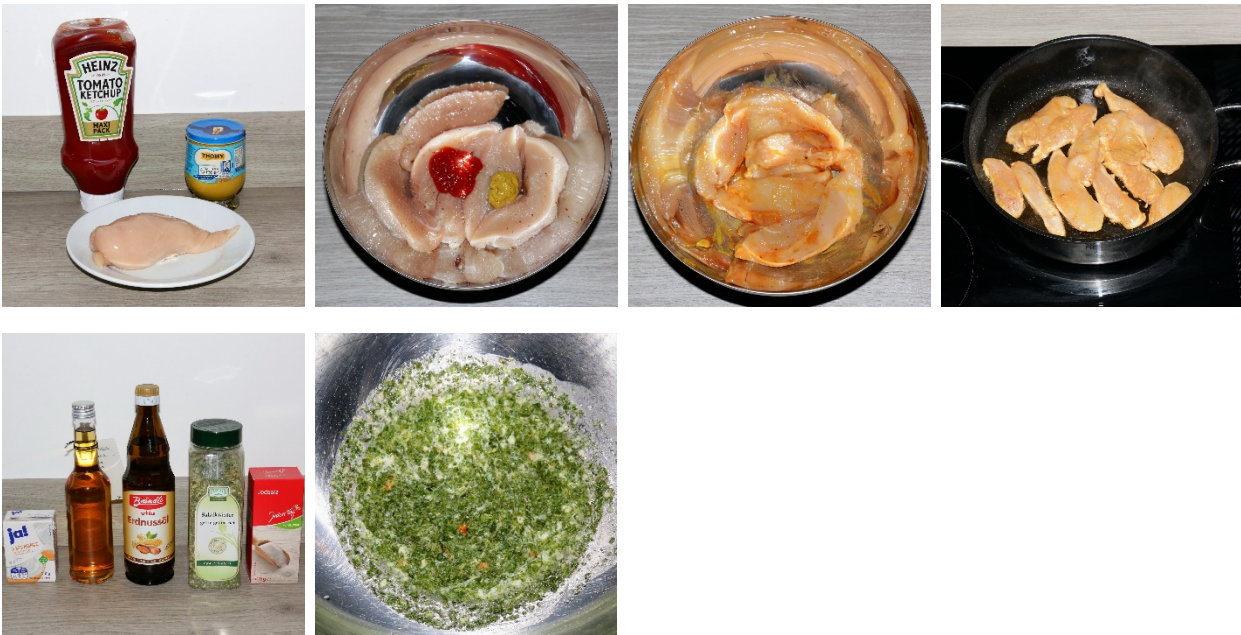
Zubereitung:

- 1) Hähnchenbrustfilet waschen, abtupfen, in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. 12g Ketchup, 5g Senf, Salz und Pfeffer hinzugeben. Die Marinade gleichmäßig (am besten mit den Händen) verteilen. Danach unbedingt Hände waschen: Salmonellengefahr!
- 2) Während das Hähnchen in der Marinade verweilt (etwa 20 Minuten, gerne auch länger), Salat putzen, waschen und zerkleinern. Tomaten waschen und schneiden.
- 3) Salatsoße anrühren. Dafür 30ml Wasser, 1 EL Erdnussöl, 1 EL Whiskey-Essig, 1 EL Sahne, Salatkräuter und Salz miteinander vermischen.
- 4) Hähnchen in einer beschichteten Pfanne mit 10ml Rapsöl anbraten (ca. 8-10 Minuten).
- 5) Salat und Tomaten in die Salatsoße geben und gut durchmischen.
- 6) Hähnchen und Salat auf einem Teller anrichten.
- 7) Guten Appetit!

529 kcal 13,5g KH 58,1g E 26,3g F



Hähnchenbrustfilet in Ketchup-Senf-Marinade mit grünem Salat und Tomaten



#ProTipp zum Kalorien sparen

- Wenn Sie das Hähnchenbrustfilet grillen (statt in der Pfanne anzubraten), sparen Sie sich die 82,8 kcal fürs Rapsöl.
- Statt 30%iger Sahne, können Sie auch light Sahne verwenden (z.B. Rama Cremefine mit 7% oder 15% Fett). Hier flockt die Sahne aufgrund des Essigs etwas aus, was aber geschmacklich nicht auffällt.

#ProTipp für mehr Abwechslung

- Sie können natürlich auch andere Öl- und Essigsorten verwenden. Den Whiskey-Essig beziehen wir aus einem Feinkostladen in St. Wendel (Bücher Bastuck, Wein & Genuss). Erdnussöl gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt.

Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
250g Hähnchenbrustfilet	257,5	0,0g	55,5g	4,0g
12g Ketchup	12,2	2,8g	0,1g	0,0g
5g Senf	6	0,2g	0,3g	0,4g
Rapsöl (10ml)	82,8	0,0g	0,0g	9,2g
Für den Salat				
Erdnussöl 10ml	82,8	0,0g	0,0g	9,2g
Whiskey-Essig (10ml)	24,6	5,7g	0,0g	0,0g
Sahne (10ml)	29,3	0,3g	0,3g	3,0g
Eichblattsalat (100g)	14	1,0g	1,0g	0,3g
Datteltomaten (100g)	20	3,5g	0,9g	0,2g
Total 1 Portion	529	13,5g	58,1g	26,3g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeoskitchen.de