



1

# SESAM-HÜHNERBRUSTSTREIFEN MIT TOMATEN-MOZZARELLA

Nährwertangaben pro Person

Kohlenhydrate in g	Fett in g	Eiweiß in g	Energie in kcal
--------------------	-----------	-------------	-----------------

36	35	66	717
----	----	----	-----

 Servierfertig: ca. 25 Min.



Feedback teilen:



Ruf uns einfach kostenlos an unter 0800 723 7809

Schreibe eine E-Mail an [feedback@kochabo.de](mailto:feedback@kochabo.de)

Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf [facebook.com/kochabo.de](https://facebook.com/kochabo.de)



ZUTATEN	2 Personen	4 Personen
• Hühnerbrustfilets	2 Stk.	4 Stk.
• Aufbackciabatta	1 Stk.	2 Stk.
• Sojasauce	2 EL	4 EL
• Honig	1 EL	2 EL
• Knoblauch	1 Zehe	2 Zehen
• Rucola	100 g	200 g
• Tomate	2 Stk.	4 Stk.
• Mozzarella	1 PK	2 PK
• Sesam	4 EL	8 EL
• Olivenöl	3 EL	6 EL
• Wasser	1 EL	2 EL
• Balsamicoessig	2 EL	4 EL

1

Backofen laut Packungsanleitung des **Ciabattas** vorheizen. **Knoblauch** schälen und fein hacken oder pressen. Aus **Knoblauch**, **Sojasauce**, **Honig** und **Wasser** eine **Marinade** erstellen. **Hühnerbrustfilets** waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und gut mit der **Marinade** vermischen.

2

**Ciabatta** in den vorgeheizten Ofen geben und laut Packungsanleitung aufbacken. **Rucola** waschen, trockenschütteln und auf zwei Tellern verteilen. **Tomaten** waschen, Stielansatz keilförmig herausschneiden und vierteln. **Mozzarella** abgießen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Tomatenviertel** und **Mozzarellawürfel** in einer Schüssel mit **Olivenöl**, **Balsamicoessig**, **Salz** und **Pfeffer** gut vermischen. Anschließend auf dem **Rucolasalat** verteilen.

3

**Sesam** ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und zwischenzeitlich auf die Seite geben.

4

Öl in einer Pfanne erhitzen und **Hühnerbruststreifen** darin rundum ca. 5 Minuten braten. Anschließend im **Sesam** wälzen und auf dem **Salat** anrichten. **Salat** mit den **Sesam** umhüllten **Hühnerbruststreifen** und dem backofenfrischen **Ciabatta** servieren.