



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, Stielsatz 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.