

Gebratene Hähnchenbrust mit Joghurt-Reisnudelsalat und sommerlichem Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

4 Hähnchenbrüste mit
Haut aus guter Haltung
2 El Butterschmalz
1 Zitrone
Salz, Pfeffer

Die Hähnchenbrüste in einer Pfanne kross auf der Haut braten und nach etwa 8min wenden und gar ziehen lassen. Vorher würzen und während des Bratens mit Zitronenscheiben aromatisieren.



200g Reisnudeln (Kritharaki)
2 Zucchini grün
1 Bund Minze
2 Schalotten
4 El Butterschmalz
10 Kirschtomaten
200g griechischer Joghurt
Saft von einer Zitrone
2 El Olivenöl
Salz, Pfeffer
Kreuzkümmel
Paprikapulver

Die Nudeln nach Packungsangabe kochen und abkühlen lassen. Dann die Schalotten fein würfeln und im Butterschmalz lange rösten, bis sie gut Farbe bekommen. Die Zucchini mit einem Sparschäler in feine Streifen runterschälen und die salzen. Mit einem Topf und einem großen Sieb diese kurz über kochendem Wasser dämpfen. Dann Den Joghurt mit den Gewürzen, gehackter Minze, Zitronensaft und Olivenöl verfeinern und unter den Reis mischen. Zum Schluss noch die Tomaten halbiert in einer Pfanne schmelzen lassen und zum Gericht servieren. Den Reis, darüber die Gemüsestreifen und die Tomaten anrichten. Dazu die Hähnchenbrust dünn aufschneiden.
Und Genießen.