

Rucola mit gegrilltem Hähnchen Oberschenkel



Zutaten für vier Personen:

150 g Rucola
2-3 Zitronen
6 EL Olivenöl
4-8 Kirschtomaten
4 Hähnchen Oberschenkel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl zum Bestäuben

Besondere Hilfsmittel:

Grillpfanne

1. Rucola verlesen und waschen. Harte Stängel abknipsen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola und Kirschtomaten in Portionsschalen anrichten, leicht pfeffern und mit Zitronensaft und mit 1 EL Olivenöl pro Portion beträufeln.

2. Hähnchen Oberschenkel auslösen, salzen und pfeffern, mit etwas Mehl bestäuben. Grillpfanne auf hoher Hitze vorheizen, mit Olivenöl einstreichen und die Hähnchen Oberschenkel auf der Hautseite 3-4 Minuten grillen. Umdrehen und die Pfanne mit Alufolie oder einem Deckel abdecken. Hitze zurück-

nehmen und die Hähnchen Oberschenkel in 3-4 Minuten fertig garen. In Alufolie einige Minuten vor dem Aufschneiden ruhen lassen.

3. Hähnchen Oberschenkel in gefällige Abschnitte teilen und auf dem Rucola anrichten. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Große Salate, kleine Gerichte, Rucola, Fleisch, Geflügel, Huhn, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.01.2024