



CHEFKOCH.DE

Das Leben schmeckt schön.



## Sommersalat mit feurigen Hühnerbrustfilets

Das Gemüse waschen und gegebenenfalls entkernen. Den Eisbergsalat in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden und die Tomaten sowie die Gurken in Scheiben schneiden. Die Paprika in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und zu Ringen oder auch Halbringen verarbeiten.

Die Hühnerbrustfilets in der Pfanne in heißem Öl mit einer gepressten Knoblauchzehe anbraten, bis sie sich leicht bräunen. Dabei ruhig Teile des Knoblauchs auf den Filetoberseiten verteilen. Anschließend diese kräftig mit Tabasco, Hähnchengewürzsalz und Paprikapulver würzen, wenden und weiterbraten. Mit der Unterseite wiederholen, bis beide Seiten schön braun sind.

Kurz bevor die Filets fertig sind, mit einem Messer ein wenig Sambal Oelek auftragen. Danach aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

Derweil den Mais abtropfen lassen und unter den Salat mischen, den Käse raspeln und ebenfalls untermischen. Hier richtet sich die Menge nach Geschmack. Ich nehme nicht so viel, da der Käse bei mir nur eine feine Note sein soll. Die nun etwas abgekühlten Filets in mundgerechte Scheiben schneiden und auch in den Salat geben.

Bei dem Dressing bin ich faul und verwende immer fertig gekauftes French Dressing. Wer weniger faul ist macht sich natürlich selber eins.

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** normal  
**Kalorien p. P.:** keine Angabe



### Zutaten für 8 Portionen:

<b>2</b>	Eisbergsalat
<b>8</b>	Tomate(n)
<b>2</b>	Salatgurke(n)
<b>2</b>	Paprikaschote(n)
<b>2</b>	Zwiebel(n)
<b>1000 g</b>	Hühnerbrüste
<b>2 Zehe/n</b>	Knoblauch
	Tabasco
	Hähnchengewürz
	Paprikapulver, rosenschärf
<b>2 kl. Dose/n</b>	Mais
	Käse (Gouda), geraspelt
	Sauce (Dressing)

**Verfasser:** Crazy\_Melly