



Genuss-Rezept

Mehrkornbrötchen mit Hähnchenbrust „Natur“

Zutaten für 4 Portionen:

400 g	GUTFRIED Hähnchenbrust „Natur“
4 Stck.	Mehrkornbrötchen
300 g	Fleischtomaten
170 g	Tomatina „Apfel Rosmarin“ (z. B. von fruchtfein.de)
2	Schalotten
1	Zweig frischer Rosmarin
1	kleiner Kopf Friseesalat
1 TL	Zucker
3 EL	Rapsöl zum Braten
Salz und Pfeffer aus der Mühle	



Zubereitung:

Die Tomaten halbieren, das Fruchtfleisch entfernen, die Tomaten in Würfel schneiden.

Die Schalotten pellen und in Würfel schneiden. Anschließend in Rapsöl anschwitzen, Tomatenwürfel hinzugeben, Thymian zupfen, dazugeben und ca. 8 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Abkühlen lassen.

Den Friseesalat im Ganzen waschen, dann einzelne Blätter abzupfen und trocken schleudern. Die Mehrkornbrötchen auf beiden Seiten mit dem Chutney bestreichen. Tomatencancassee auf die untere Hälfte auflegen, einen Teil der Friseesalat-Blätter darauf geben, die Hähnchenbrust „Natur“ sowie die restlichen Friseeblätter auf die obere Brötchenhälfte auflegen.

Sofort servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion: 1963 kJ, 468 kcal, 12 g F, 57 g KH, 29 g EW