

Rucolasalat mit Hähnchenbrust

Knackig. Leicht. Erfrischend. Rucolasalat mit Hähnchenbrust ist einer meiner Lieblingssalate. Der leicht bittere Rucolasalat harmoniert perfekt mit den süßen Cocktailtomaten und dem saftigen Hähnchen. Als Dressing muss da natürlich Pesto her. Ich nehme am liebsten [Basilikumpesto](#) mit etwas Petersilie. Dann ist dein Salat schon auch fertig. Und der eignet sich übrigens auch super für Picknicks und Grillpartys.



Rucolasalat mit Hähnchenbrust | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen oder vier Vorspeisensalate): 500 Gramm Hähnchenbrust | 125 Gramm Rucola | 250 Gramm kleine Champignons | 125 Gramm Cocktailtomaten | 80 Gramm Frühlingszwiebeln | 5 Esslöffel Olivenöl | 3 Esslöffel Zitronensaft | 25 Gramm Basilikum | 25 Gramm Petersilie | 40 Gramm Pinienkerne | 2 Teelöffel Salz | 0,5 Teelöffel Pfeffer | Optional: 50 Gramm frisch gehobelter Parmesan



Rucolasalat mit Hähnchenbrust | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (15 Minuten): 1. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. 2. Hähnchenbrust in zwei Esslöffeln Olivenöl anbraten. 2. Rucola waschen und trocken schleudern. 3. Cocktailtomaten waschen und halbieren. 4. Frühlingszwiebeln waschen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden. 5. Champignons säubern und in Scheiben schneiden. 8. Pinienkerne rösten. 9. Pinienkerne, Basilikum, Petersilie, drei Esslöffel Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem Mörser oder einem Mixer zu einem feinen Pesto pürieren. 10. Hälfte des Pestos zum Hähnchen geben und gut durchmengen. 11. Rucola mit Frühlingszwiebeln, Cocktailtomaten, Champignons und dem restlichen Dressing vermengen. 12. Salat mit den Hähnchenstreifen (und mit frisch gehobeltem Parmesan) obendrauf servieren.

Dazu passen hervorragend: [Röstbrot](#) und [Kalamata-Oliven in Balsamico](#)! Jetzt noch weitere [Rezepte mit Huhn](#) und weitere raffinierte [Salatrezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 685 Kalorien | 42,6 Gramm Fett | 12,1 Gramm Kohlenhydrate | 66,9 Gramm Eiweiß