| AUFWAND | KOCHDAUER | SAISON | HERKUNFT |
|---|---|---|---|
| mittel | 40 Min. | Sommer | international |

# KNUSPERHUHN MIT ZUCCHINI-FENCHEL-SALAT



Rezept: Donna Hay. Life in balance. AT-Verlag 2016 - Foto: compactcook.com

## KURZ VORGESTELLT

Die sommerliche Kombination von knusprigem Pouletfleisch mit Kapern und dem Gemüsesalat stimmt. Falls erhältlich, Pouletbrust mit Haut kaufen, das Fleisch trocknet beim kross Anbraten nicht aus.

## ZUTATEN (4 PERSONEN)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 EL | Olivenöl | 140 g | Griechisches Joghurt |
| 2 EL | Kapern, abgetropfte | 0.5 TL | Dijon-Senf |
| 4 | Pouletbrust | 2 EL | Zitronensaft |
| 2 | Zucchini, mittelgrosse | 1 | Grüne Chili, mittelgrosse |
| 2 | Grüner Apfel | 2 | Sardellenfilet |
| 1 | Fenchel | 2 EL | Minze |
| | | | Salz, Pfeffer aus der Mühle |

## ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200° C vorheizen.
2. Für das Sardellendressing griechisches Joghurt, Senf, Zitronensaft, fein gehackte Chili und Minzeblätter, gehackte Sardellenfilets, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Für den Salat in Streifen geschnittene Zucchini, in Stifte geschnittene Äpfel und fein geschnittenen Fenchel mit dem Dressing mischen.
4. Öl in einer grossen beschichteten Pfanne stark erhitzen. Darin die Kapern 2-3 Min. knusprig braten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen. Das Fleisch salzen, pfeffern und auf Hautseite 3-4 Min. goldbraun braten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen 12-15 Min. goldbraun durchgaren.
5. Die Pouletbrust in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Salat auf Tellern anrichten. Mit den gebratenen Kapern garnieren.