



Hähnchen-Oberkeulensteaks „Maple Hickory“ mit Zucchini-Salat

1 Packung WIESENHOF Hähnchenoberkeulensteaks „Maple Hickory“

2 Zucchini à 280 g

1 EL Olivenöl z. Braten

75 g Rucola

2 EL Pinienkerne

25 g getrocknete Tomaten in Öl

4 EL Zitronensaft

1 EL Ahornsirup

Salz, schwarzer Pfeffer

4 EL Olivenöl

1 Zehe Knoblauch

25 g Parmesan

Das waren die Zutaten zum Rezept Hähnchen-Oberkeulensteaks „Maple Hickory“ mit Zucchini-Salat.

Schritt 1

Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden. (Grill)pflanne dünn mit Öl auspinseln und erhitzen. Zuccinischeiben portionsweise unter Wenden braten, Pfanne zwischendurch erneut einölen. Zucchini in eine Auflaufform legen.

Schritt 2

Inzwischen Rucola waschen, trockenschleudern und grob schneiden. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne anrösten. Tomaten fein würfeln.

Schritt 3

Zitronensaft mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Olivenöl verschlagen. Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Marinade über die Zucchini gießen und bis zum Servieren durchziehen lassen.

Schritt 4

Rucola auf eine Platte geben. Zucchini mit Tomaten und Pinienkernen mischen und auf dem Rucola verteilen. Parmesan darüber hobeln.

Schritt 5

Hähnchensteaks von beiden Seiten grillen und mit dem Zucchini-Salat servieren.