



## Rucolasalat mit Grillpoulet

### Zutaten:

500 g	Pouletbrustfilet
400 g	Kirschtomaten
2 Bund	Rucola (Rauke)
100 g	Fetakäse
1	Frühlingszwiebel (Lauchzwiebel)
½	Zitrone (den Saft)
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Dill
1 TL	Honig
	Rapsöl
	Salz & Pfeffer zum Würzen

### Zubereitung:

#### Schritt 1

Die Tomaten waschen, in eine feuerfeste Form geben, mit Rapsöl (ca. 1 EL) beträufeln und salzen. Das Brustfilet darauflegen, mit dem Honig bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter dem Backofengrill 20 Minuten grillen, nach ca. 15 Minuten wenden.

#### Schritt 2

Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Fetakäse würfeln. Alles mit dem abgezupften Dill mischen.



## **Zubereitung:**

### **Schritt 3**

Die Knoblauchzehe schälen und pressen, mit Zitronensaft, Rapsöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und den Bratsud der Brustfilets dazugiessen.

### **Schritt 4**

Die gegrillten Brustfilets in Scheiben schneiden. Die Ruccola mit der Marinade vermengen und Tomaten sowie Brustfilet daraufgeben.