

Rezept

Hähnchen-Tagliata auf Rucola

Ein Rezept von Hähnchen-Tagliata auf Rucola, am 10.06.2026

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)	1 große Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	250 g Rucola
2 Tomaten	Öl für den Rost

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenfilets trockentupfen, mit der flachen Seite des Fleischklopfers leicht klopfen. Die Zitrone heiß waschen, ca. 1 TL Schale abreiben und mit 1 EL Olivenöl verrühren. Die Zitrone auspressen. Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Zitronenöl bestreichen und in Frischhaltefolie wickeln. Bis zum Grillen marinieren. Den Holzkohलगrill anheizen.
2. Den Rucola verlesen, harte Stängel entfernen. Rucola waschen und trockenschleudern. Die Blätter etwas kleiner zupfen und auf Tellern auslegen. Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz klein würfeln, über den Rucola streuen.
3. Den Grillrost heiß werden lassen und ölen. Die Hähnchenfilets bei starker Hitze pro Seite ca. 5 Min. grillen. Dann den Rost hoch über der Glut einhängen und das Fleisch 5 Min. nachziehen lassen. Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl verquirlen. Das Fleisch in Streifen schneiden und auf dem Salatbett anrichten, mit der Sauce beträufeln und gleich servieren.