



*Leckerer vom Grill – schnell und leicht zubereitet. In Zeiten von Gas-, Elektro- und Kontaktgrills ist auch „mal eben“ grillen kein Problem mehr.*

## **CHICKEN-GOUDA-PANINI**

### **DAZU BRAUCHT MAN:**

**Hühnerbrust** ohne Haut und Knochen,  
**Gouda** oder anderen Käse, **Rucola**, **Panini** oder Ciabatta-Brötchen,  
**Mayo**, **Senf**, **Salz**, **Pfeffer**

### **UND SO WIRD ES GEMACHT:**

1.

Die Hühnerbrust mit etwas Frischhaltefolie abdecken und mit einem Topf oder Fleischklopper flach klopfen, bis sie nur noch 1 – 1,5 cm dick ist.  
Auf beiden Seiten mit etwas Olivenöl bestreichen.  
Salzen und Pfeffern, nach Lust und Laune auch etwas Chili-Pulver zugeben.

2.

Insgesamt 4 – 5 Minuten grillen, dabei einmal wenden.  
Brötchen aufschneiden, außen mit ein wenig Olivenöl und innen eine Seite mit Senf und Mayo bestreichen.  
Nacheinander Rucola, Hähnchenbrust und Käse auflegen und mit der zweiten Brötchenhälfte bedecken.  
Jetzt das ganze Paket platt drücken.

3.

Das belegte Panini kommt jetzt noch mal kurz auf den Grill,  
so dass das Brötchen außen angenehm knusprig wird.  
Dabei z.B. mit einem Topf beschweren, dann bleibt es schön flach.

**Guten Appetit!**

*Tipp!*

*Statt Rucola kann man auch Feldsalat, Roman-Salat, jungen Spinat oder irgendein anderes Grünzeug nehmen. Das Panini lässt sich auch durch Weißbrot oder Baguette-Brötchen ersetzen.*

