



Gegrillte Hähnchenbrust

mit fruchtigem Chinakohlsalat



20-30min



3-4 Personen

Ein Salat, der einfach immer eine gute Figur macht, ob als leichtes Abendessen oder sättigende Lunchbox-Mahlzeit. Die richtig leckere Mischung aus Chinakohl, feinsäuerlichem Apfel, knackiger Karotte und gerösteten Sonnenblumenkernen in einem leichten Joghurtdressing mit Limette passt einfach vorzüglich zum saftig gebratenen Hähnchenfleisch. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Chinakohl
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 2 grüne Äpfel
- 2 unbehandelte Limetten
- 25g Sonnenblumenkerne
- 10g Koriander
- 2 Becher Joghurt⁷
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 512kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 38.0g, Eiweiß 36.3g



1. Chinakohl schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Chinakohl** in ca. 2cm breite Streifen schneiden, dann mit den **Zwiebeln**, 1TL Salz und 1TL Zucker vermengen und mit den Händen gründlich durchkneten.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Sonnenblumenkerne** in einer Grillpfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, dann herausnehmen.



2. Karotten untermischen

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Unter den **Chinakohl** mischen.



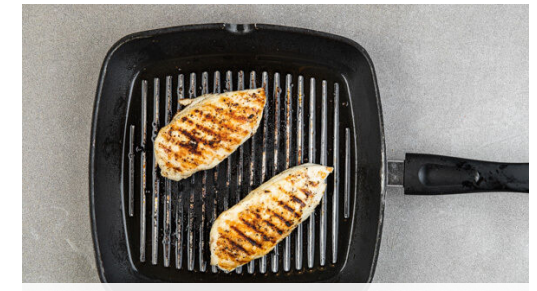
5. Salat mischen

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Chinakohlsalat** mit den **Gurken**, den **Apfelscheiben**, dem **Koriander**, dem **Joghurt** und 2EL Mayonnaise vermengen. Mit der **Limettenschale**, dem **Limettensaft**, Essig nach Belieben sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gurke schneiden

Die **Gurke** längs vierteln, ggf. das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und die **Gurke** schräg in dünne Streifen schneiden.



6. Fleisch grillen

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. In der Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. Den **Chinakohlsalat** mit dem **Hähnchen** und den **Sonnenblumenkernen** garniert servieren.