



Gegrillte Hähnchenbrust

mit fruchtigem Chinakohlsalat



20-30min



2 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
- 1 Karotte
- 1 Minigurke
- 1 grüner Apfel
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Sonnenblumenkerne
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 1EL 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.

Kochtipps

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 580kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 43.8g, Eiweiß 39.6g



1. Chinakohl schneiden

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



4. Zutaten vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** 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 **Karotte** 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 1EL 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 1EL Olivenöl sowie je 1 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.