

MARLEY SPOON



Feuriges Hähnchen auf warmem Salat

mit Brokkoli, Paprika und Bohnen



ca. 25min



3-4 Personen

Salat ist immer kalt? Nee, stimmt nicht. Langweilig? Auch nicht. Hmm, was stimmt denn nun? Na, dass Salat unglaublich lecker ist - vor allem in dieser Variante. Milder Feldsalat dient als gemütliche Unterlage für saftiges Hähnchenschenkelfleisch, das wir in einer pikanten Sauce schwenken. Brokkoli, Paprika und schwarze Bohnen werden gebraten, mit Limette verfeinert und landen auf dem Salatbett. Nicht schlecht!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Brokkoli
- 2 rote Paprika
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 unbehandelte Limetten
- 4 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Sambal Oelek
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 200g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 557kcal, Fett 32.7g, Kohlenhydrate 28.3g, Eiweiß 30.4g



1. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einem kleinen Topf 2EL Wasser, 2EL Essig, ½TL Zucker und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 2Min. erwärmen, bis der Zucker sich auflöst. Die **Zwiebeln** in den **Einlegesud** geben und beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 1cm dicke Streifen schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze rundum 3-4Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Paprika** jeweils vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Schale einer Limette** fein abreiben, dann **beide Limetten** halbieren und auspressen.



5. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Limettensaft** mit dem **Sambal Oelek**, dem **Knoblauch**, der **Sojasauce**, **1TL Kreuzkümmel** und 4EL Wasser verrühren. Die **Sauce** in die Pfanne zu dem **Fleisch** gießen und ca. 1Min. erhitzen.



3. Gemüse garen

Den **Brokkoli** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. anbraten, dann die **Bohnen** mit 4EL Wasser hinzufügen und 3-4Min. mitkochen, bis der **Brokkoli** gar ist. Das **Gemüse** mit der **Limettenschale**, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, dann 2EL Mayonnaise mit der **Sauce** verrühren. Den **Feldsalat** mit der **½ der Sauce** vermengen und auf Teller verteilen. Das **Gemüse**, das **Fleisch** und die **ingelegten Zwiebeln** darauf anrichten und mit der **restlichen Sauce** beträufelt servieren.