



BBQ-Special V: Bio-Hähnchen Tex-Mex-Style

mit „Pico de gallo“-Kartoffelsalat



30-40min



3-4 Personen

Klassiker sind nicht umsonst Klassiker – dies dürfte auch für das gemeine Schnitzel mit Kartoffelsalat zutreffend sein. Wir können aber auch anders: Unser saftiges Bio-Hähnchenfleisch wird mit einem leicht pikanten Tex-Mex-Würzöl behandelt. Salattechnisch stellen wir ihm einen farbenfrohen Schmaus aus Kartoffeln und Babymangold mit Tomaten, Zwiebeln, Koriander und Limette – also Pico de gallo – an die Seite. Klassisch gut!

- 1kg Babykartoffeln
- 4 Fleischtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Koriander
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 100g roter Babymangold

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

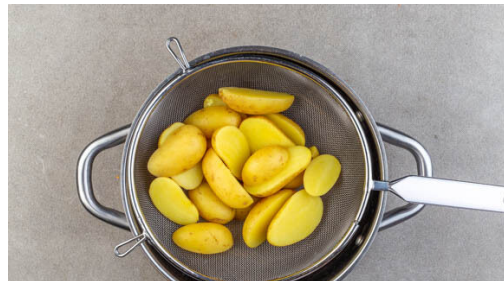
- Grill oder Grillpfanne
- großer Topf
- Küchenpinsel
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 782kcal, Fett 37.4g,
Kohlenhydrate 56.3g, Eiweiß 54.8g



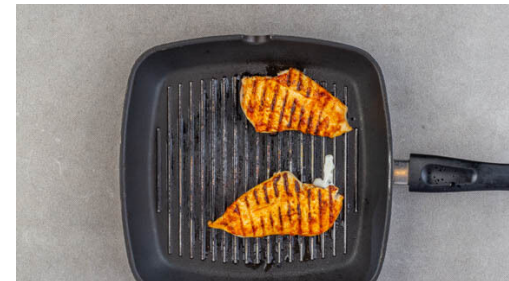
Den Grill vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren, in das kochende Wasser geben und in 12-14Min. bissfest kochen.



Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser abkühlen, bis sie lauwarm sind.



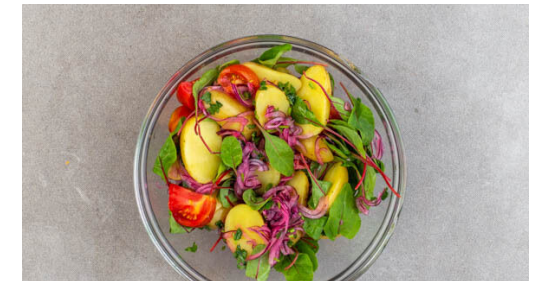
Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **1 Limette** in Spalten schneiden, die **andere Limette** halbieren und auspressen. Den **Koriander** fein schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Koriander** mit dem **Limettensaft**, 4EL Pflanzenöl, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



Das **Fleisch** auf dem Grill auf jeder Seite 3–6Min. grillen und dabei regelmäßig mit dem **Würzöl** bestreichen. Alternativ eine Grillpfanne stark erhitzen und das **Fleisch** mit 2EL Pflanzenöl auf jeder Seite 3–6Min. braten und dabei regelmäßig mit dem **Würzöl** bestreichen.



Die **Gewürzmischung** mit 2 Prisen Salz, 3EL Pflanzenöl und 2TL hellem Essig verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen.



Die **Kartoffeln** mit den **Tomaten** und dem **Dressing** vermengen, den **Babymangold** unterheben. Das **Fleisch** mit dem **Salat** und den **Limettenspalten** anrichten und servieren.