



BBQ-Hähnchensalat

mit schwarzen Bohnen und Guacamole



ca. 25min



2 Personen

Ein nahrhafter, schneller Salat, der alle Geschmäcker und Texturen vereint, die man nach einem anstrengenden Tag gern auf dem Teller haben möchte, und der noch dazu Low Carb ist? Das, ja, genau das kannst du dir heute gönnen! Saftiges Hähnchenfilet mit süßlich-deftiger BBQ-Glasur auf einer herb-limettigen Salat-Bohnen-Kreation, dazu frische Lauchzwiebeln und Tomaten sowie cremige Guacamole - da werden so einige Träume wahr ...

Was du von uns bekommst

- 1 Eisbergsalat
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- 1 EL Tomatenketchup
- 2 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 663kcal, Fett 38.7g, Kohlenhydrate 38.0g, Eiweiß 39.1g



1. Zutaten vorbereiten

Die **1/2 des Eisbergsalats** in grobe Streifen schneiden. Der **übrige Salat** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Lauchzwiebel** in grobe Ringe und die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1 EL Mehl vermengen.



5. Fleisch verfeinern

Das **Fleisch** mit 1 Prise Salz würzen. Den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten, dann die **Sauce** hinzufügen und 3-4 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt und das **Fleisch** gar ist.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 6-8 Min. goldbraun anbraten, dabei gelegentlich wenden. Das **Fleisch** muss noch nicht gar sein. Die **BBQ-Sauce** mit 50 ml Wasser, 1 TL Honig, 1 EL Ketchup und 1 EL Essig zu einer dünnen **Sauce** verrühren.



6. Dressing anrühren

Die **Limette** halbieren und auspressen. **2 EL Limettensaft** mit 2 EL Olivenöl, 1 TL Honig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Eisbergsalat** und den **Bohnen** vermengen. Das **Fleisch**, die **Lauchzwiebeln** und die **Tomaten** auf dem **Salat** anrichten und mit der **Guacamole** garniert servieren.