

# MARLEY SPOON



## BBQ-Hähnchensalat

mit schwarzen Bohnen und Guacamole



ca. 25min



3-4 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
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen BBQ-Sauce <sup>9,10</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Becher Guacamole

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 2EL Tomatenketchup
- 4TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große 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 644kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 33.5g, Eiweiß 38.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Eisbergsalat** in grobe Streifen schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Gemüse schneiden

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



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 2EL Mehl vermengen.



5. Fleisch verfeinern

Das **Fleisch** mit 2 Prisen Salz würzen. Den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann die **Sauce** hinzufügen und 3-4Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt und das **Fleisch** gar ist. Die **Limette** halbieren und auspressen.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. goldbraun anbraten, dabei gelegentlich wenden. Das **Fleisch** muss noch nicht gar sein. Die **BBQ-Sauce** mit 75ml Wasser, 2TL Honig, 2EL Ketchup und 2EL Essig zu einer dünnen **Sauce** verrühren.



6. Dressing anrühren

**4EL Limettensaft** (ggf. etwas Essig zugeben, falls der **Saft** nicht ausreicht) mit 4EL Olivenöl, 2TL Honig und je 2 kräftigen Prisen 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.