



BBQ-Special V3: Bio-Hähnchen Tex-Mex-Style

mit „Pico de gallo“-Kartoffelsalat



30-40min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babykartoffeln
- 2 Fleischtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 50g roter Babymangold

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

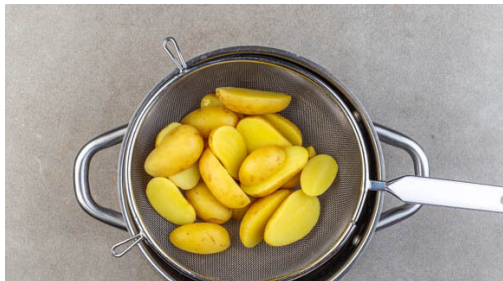
Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 40.9g, Kohlenhydrate 51.3g, Eiweiß 54.2g



1. Kartoffeln kochen

Den Grill vorheizen. In einem mittelgroßen 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.



4. Kartoffeln abgießen

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



2. Dressing zubereiten

Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Koriander** fein schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Koriander** mit dem **Limettensaft**, 2EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



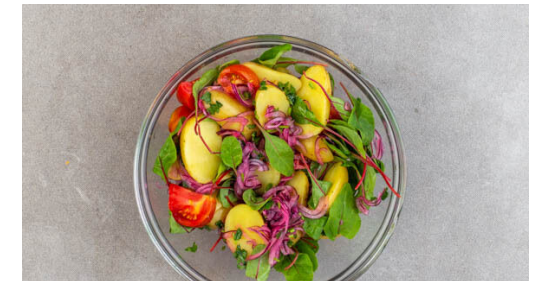
5. Fleisch grillen

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 1EL Pflanzenöl auf jeder Seite 3-6Min. braten und dabei regelmäßig mit dem **Würzöl** bestreichen.



3. Würzöl zubereiten

Die **Gewürzmischung** mit 1 Prise Salz, 2EL Pflanzenöl und 1TL hellem Essig verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen.



6. Fertigstellen & servieren

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