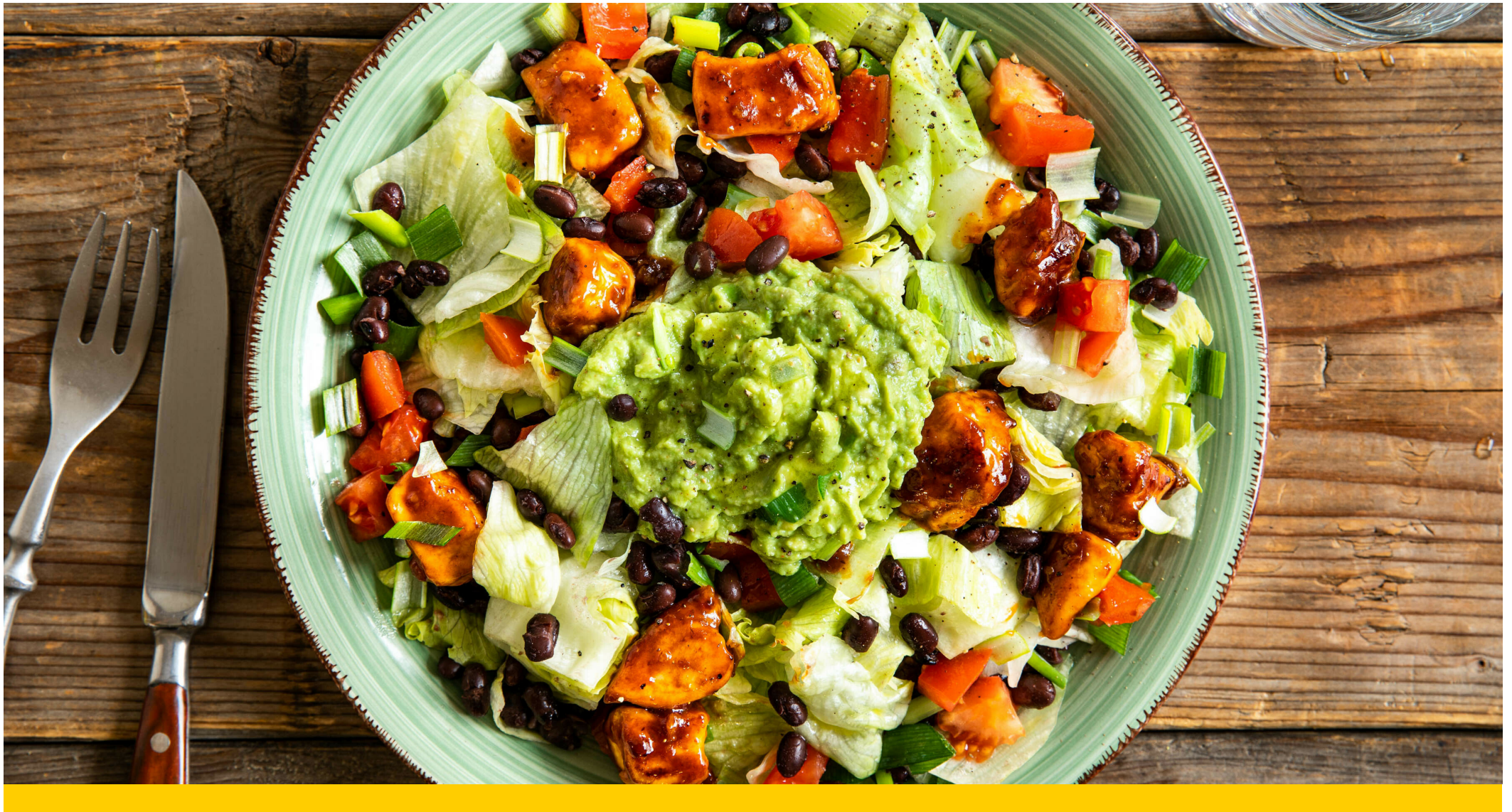




Low Carb V1: BBQ-Hähnchensalat

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 Bio-Bohnen
- 1 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
- 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.

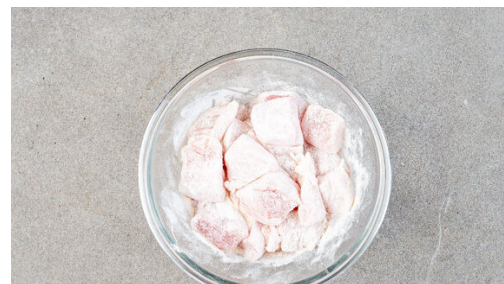
Nährwertangaben pro Portion

Energie 640kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 32.8g, Eiweiß 38.2g



1. Zutaten vorbereiten

Die **½ 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.



2. Fleisch vorbereiten

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



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 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 und 1 EL Essig zu einer dünnflüssigen **Sauce** verrühren.



4. Gemüse schneiden

Die **Lauchzwiebel** in breite Ringe schneiden. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



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.



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.