



Special Low Carb V1: Hähnchensalat Thai-Style

mit Kokos-Limetten-Dressing



20-30min



3-4 Personen

Durch das intensive Madras-Currypulver wird dieser Salat ein Hit! Das zarte Hähnchenfleisch wird in der Pfanne angebraten, und nebenbei rührst du dir aus gerösteten Kokosraspeln, Sojasauce und Limette ein frisches Dressing an. Guten Appetit!

- 2 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 100ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 große Gurke
- 10g Koriander
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 50g Kokosraspel
- 1 unbehandelte Limette

- Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 478kcal, Fett 26.6g,
Kohlenhydrate 18.9g, Eiweiß 34.5g



Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in 0,5-1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** und die **Zwiebeln** mit **2EL Sojasauce** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 15-20Min. im Ofen rösten.



Die **Kokosraspel** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. hellbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



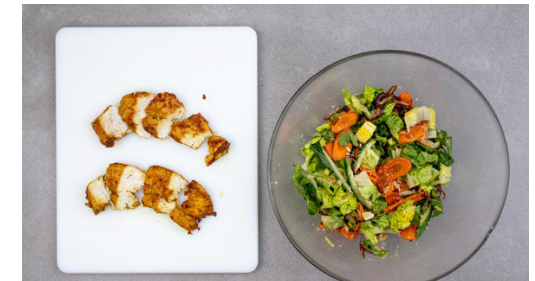
Den **Salat** längs halbieren und quer in breite Streifen schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die **Gurke** in schräge, ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Limettenschale** und den **-saft** mit den **Kokosraspeln**, 2EL Pflanzenöl, 2EL Essig und der **restlichen Sojasauce nach Geschmack** zu einem **Dressing** verrühren. Mit Zucker und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal halbieren, sodass insgesamt **4 dünne Schnitzel** entstehen. Das **Fleisch** mit dem **Currypulver** und 2EL Pflanzenöl einreiben und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Vom Herd nehmen und ca. 5Min. ruhen lassen.



Die gerösteten **Karotten** und **Zwiebeln** mit dem **Salat**, den **Gurkenstreifen** und dem **Kokos-Limetten-Dressing** vermengen. Das **Fleisch** leicht schräg in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Mit dem **Koriander** garnieren und servieren.