



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 ...

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

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

- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 663kcal, Fett 43.1g,
Kohlenhydrate 33.5g, Eiweiß 35.0g



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.



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



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Mehl vermengen.



Das **Fleisch** mit 1 Prise 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.



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



Die **Limette** halbieren und auspressen.
2EL Limettensaft mit 2EL Olivenöl,
 1TL 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.