



Special Low Carb V2: Bio-Hähnchensalat

Thai-Style mit Kokos-Limetten-Dressing



20-30min



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 538kcal, Fett 25.4g,
Kohlenhydrate 18.9g, Eiweiß 54.4g



1. Gemüse rösten

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.



4. Kokosraspel anrösten

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.



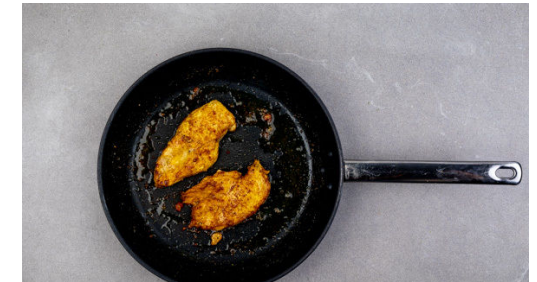
2. Salat schneiden

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.



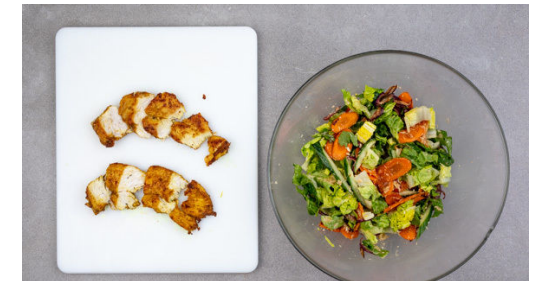
5. Dressing zubereiten

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.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Currypulver** und 2EL Pflanzenöl einreiben. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Vom Herd nehmen und ca. 5Min. ruhen lassen.



6. Salat fertigstellen

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.