



Low Carb: Hähnchensalat mexikanische Art

mit schwarzen Bohnen, Tomaten und Limette



ca. 20min



3-4 Personen

Wer behauptet, dass ein Salat langweilig ist, hat dieses herrliche Gericht noch nicht probiert: Es vereint verschiedene Aromen, ist schön bunt und auch noch kohlenhydratarm. Du servierst heute würzige Hähnchenstreifen vom saftigen Schenkelfleisch und schwarze Bohnen auf einem spritzigen Salat mit fruchtigen Tomaten. Zum Schluss wird der leichte Leckerbissen noch mit herzhaftem Cheddar garniert. Mmmh!

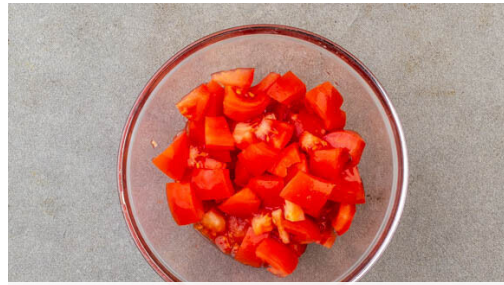
- 4 Tomaten
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 unbehandelte Limetten
- 500g Hähnchenstreifen
mexikanische Art
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 1 Päckchen mexikanische
Gewürzmischung
- 150g geriebener Cheddar ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 667kcal, Fett 30.6g,
Kohlenhydrate 20.8g, Eiweiß 41.7g



Die **Tomaten** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden und mit 1TL Essig und je 1 Prise Salz und Zucker würzen.



Den **Salat** vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Schale von 1 Limette** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **zweite Limette** in **4 Spalten** schneiden.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. goldbraun anbraten. Inzwischen die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



Die **Bohnen** in die Pfanne geben, mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze in 4-6Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** gar ist und die **Bohnen** etwas weicher sind. Die **½ der Gewürzmischung** zugeben und in ca. 30 Sek. duftend anbraten.



Die **½ des Käses** und 2-3EL Wasser in die Pfanne geben und 1-2Min. verrühren, bis der **Käse** geschmolzen ist.



Den **Limettensaft** mit 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Salat** vermengen. Die **Fleisch-Bohnen-Pfanne** und die **Tomaten** auf dem **Salat** anrichten, mit dem **restlichen Käse** und der **Limettenschale** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.