



## Gegrillte Hähnchenbrust Low Carb

mit fruchtigem Romana-Apfel-Salat



20-30min



4 Portionen

Ein Salat, der einfach immer eine gute Figur macht, ob als leichtes Abendessen oder sättigende Lunchbox-Mahlzeit. Die richtig leckere Mischung aus Romanasalat, feinsäuerlichem Apfel, knackiger Karotte und gerösteten Sonnenblumenkernen in einem leichten Joghurtdressing mit Limette passt einfach vorzüglich zum saftig gebratenen Hähnchenfleisch. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Karotten
- 1 große Gurke
- 2 grüne Äpfel
- 2 unbehandelte Limetten
- 25g Sonnenblumenkerne
- 10g Koriander
- 2 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 2 Hähnchenbrustfilets

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

### Kochtipp

Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.

### Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

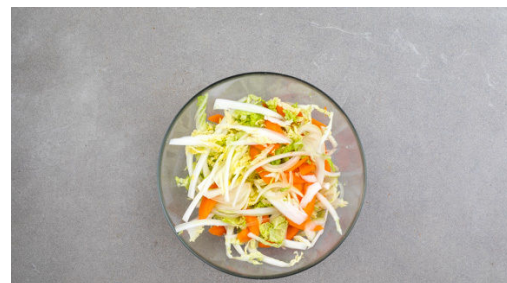
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 502kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 34.9g, Eiweiß 35.6g



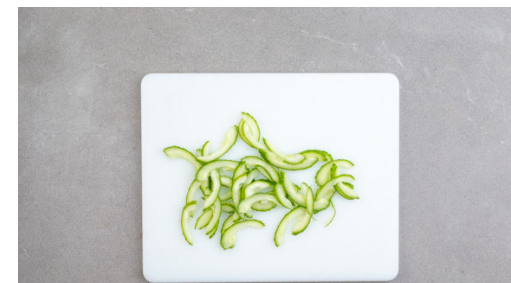
### 1. Salat schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Romanasalat** in ca. 2cm breite Streifen schneiden, dann mit den **Zwiebeln**, 1TL Salz und 1TL Zucker vermengen.



### 2. Karotten untermischen

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Unter den **Romanasalat** mischen.



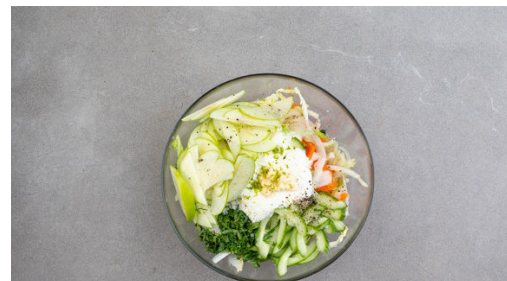
### 3. Gurke schneiden

Die **Gurke** längs vierteln, ggf. das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und die **Gurke** schräg in dünne Streifen schneiden.



### 4. Zutaten vorbereiten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Sonnenblumenkerne** in einer Grillpfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, dann herausnehmen.



### 5. Salat mischen

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Chinakohlsalat** mit den **Gurken**, den **Apfelscheiben**, dem **Koriander**, dem **Joghurt** und 2EL Mayonnaise vermengen. Mit der **Limettenschale**, dem **Limettensaft**, Essig nach Belieben sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Fleisch grillen

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. In der Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. Den **Salat** mit dem **Hähnchen** und den **Sonnenblumenkernen** garniert servieren.