



Bio-Hähnchenfilet Tex-Mex-Style

mit „Pico de gallo“-Kartoffelsalat



30-40min



2 Personen

Klassiker sind meist nicht umsonst Klassiker – dies dürfte auch für das gemeine Schnitzel mit Kartoffelsalat zutreffend sein. Es geht aber noch besser: Unser saftiges Bio-Hähnchenfleisch wird mit einem leicht pikanten Tex-Mex-Würzöl behandelt. Salattechnisch stellen wir ihm einen farbenfrohen Schmaus aus Kartoffeln und Babymangold mit Tomaten, Zwiebeln, Koriander und Limette – also Pico de gallo – an die Seite. Klassisch gut!

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 2 Fleischtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 50g roter Babymangold

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

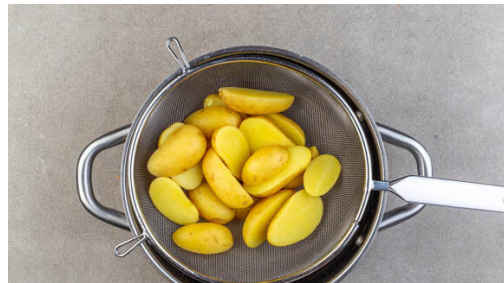
- Grill oder Grillpfanne
- mittelgroßer Topf
- Küchenpinsel
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 596kcal, Fett 27.1g,
Kohlenhydrate 51.3g, Eiweiß 34.4g



Den Grill vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren, in das kochende Wasser geben und in 12-14Min. bissfest kochen.



Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser abkühlen, bis sie lauwarm sind.



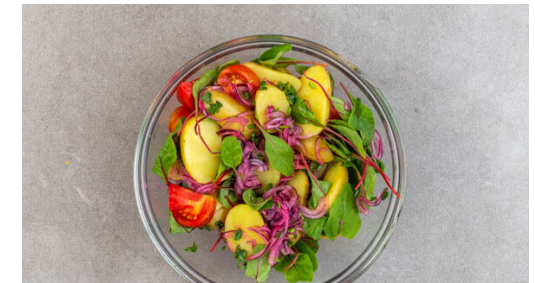
Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Koriander** fein schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Koriander** mit dem **Limettensaft**, 2EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



Das **Fleisch** auf dem Grill auf jeder Seite 3–6Min. grillen und dabei regelmäßig mit dem **Würzöl** bestreichen. Alternativ eine Grillpfanne stark erhitzen und das **Fleisch** mit 1EL Pflanzenöl auf jeder Seite 3–6Min. braten und dabei regelmäßig mit dem **Würzöl** bestreichen.



Die **Gewürzmischung** mit 1 Prise Salz, 1EL Pflanzenöl und 1TL hellem Essig verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren.



Die **Kartoffeln** mit den **Tomaten** und dem **Dressing** vermengen, den **Babymangold** unterheben. Das **Fleisch** mit dem **Salat** und den **Limettenspalten** anrichten und servieren.