



Gegrillte Hähnchenbrust Low Carb

mit fruchtigem Romana-Apfel-Salat



20-30min



2 Personen

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!

- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 grüner Apfel
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Sonnenblumenkerne
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Hähnchenbrustfilet

- 1EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

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

Energie 546kcal, Fett 27.8g,
Kohlenhydrate 35.4g, Eiweiß 36.9g



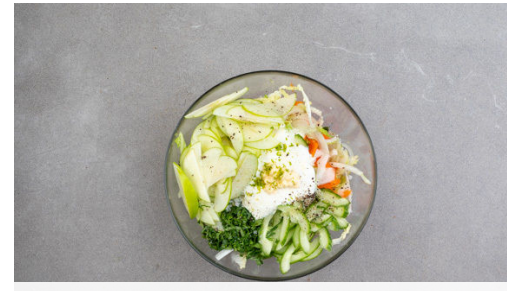
Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Romanasalat** in ca. 2cm breite Streifen schneiden, dann mit den **Zwiebeln**, ½TL Salz und ½TL Zucker vermengen.



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



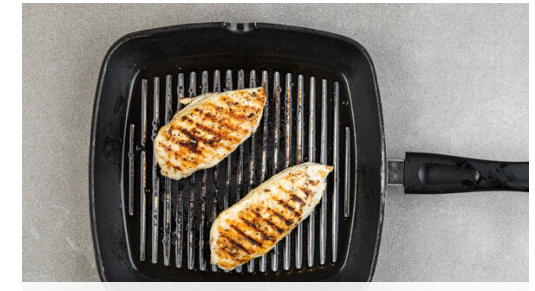
Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Unter den **Romanasalat** mischen.



Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Chinakohlsalat** mit den **Gurken**, den **Apfelscheiben**, dem **Koriander**, dem **Joghurt** und 1 EL Mayonnaise vermengen. Mit der **Limettenschale**, dem **Limettensaft**, Essig nach Belieben sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



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



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