



Gegrillte Hähnchenbrust

mit fruchtigem Chinakohlsalat



20-30min



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Packung Chinakohl
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 2 Äpfel
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g frischer Koriander
- 2 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Mayonnaise^{3,10}
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Sonnenblumenkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- ofenfeste Grillpfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

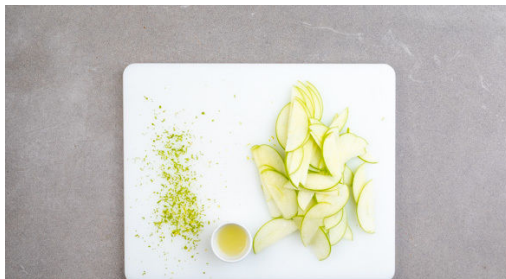
Nährwertangaben pro Portion

Energie 480kcal, Fett 18.2g, Kohlenhydrate 29.3g, Eiweiß 43.4g



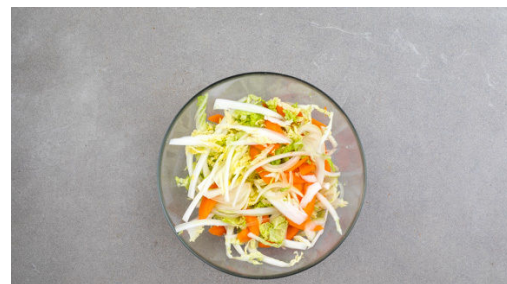
1. Chinakohl schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Chinakohl** in ca. 2cm breite Streifen schneiden, dann mit den **Zwiebeln**, 1TL Salz und 1TL Zucker vermengen und mit den Händen gründlich durchkneten.



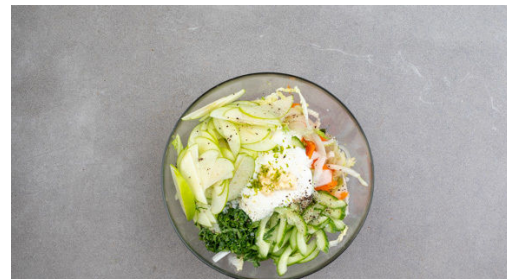
4. Äpfel vorbereiten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



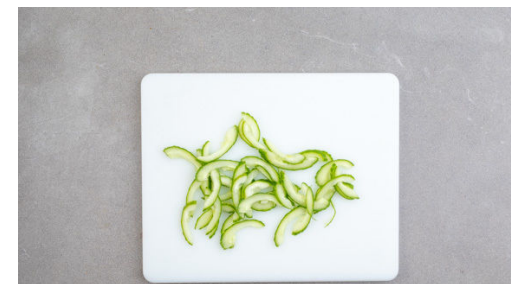
2. Karotten untermischen

Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Unter den **Chinakohl** mischen und 5Min. ziehen lassen.



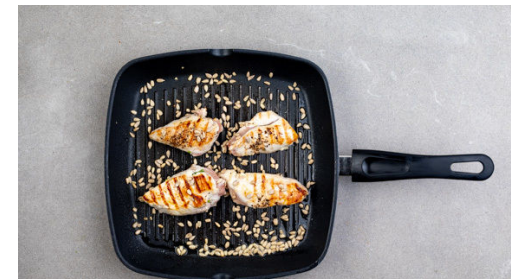
5. Salat mischen

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



3. Gurke schneiden

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



6. Fleisch grillen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in **8 gleich große Stücke** schneiden und mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer einreiben. In einer ofenfesten Grillpfanne auf jeder Seite 1-2Min. grillen. Die **Sonnenblumenkerne** dazugeben und beides im Ofen 3-5Min. rösten, bis das **Fleisch** gar ist. Den **Chinakohlsalat** mit dem **Hähnchen** und den **Sonnenblumenkernen** garniert servieren.