



BBQ-„Hähnchen“-Salat

mit schwarzen Bohnen und Guacamole



ca. 25min



4 Portionen

Ein nahrhafter, schneller Salat, der alle Geschmäcker und Texturen vereint, die man nach einem anstrengenden Tag gern haben möchte, und der noch dazu Low Carb ist? Das, ja, genau das kannst du dir heute gönnen! Vegane Hähnchenschnitzel von Heura mit süßlich-deftiger BBQ-Glasur auf einer herb-limettigen Salat-Bohnen-Kreation, dazu frische Lauchzwiebeln und Tomaten sowie cremige Guacamole – da werden so einige Träume wahr ...

Was du von uns bekommst

- 1 Eisbergsalat
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ⁴
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,3}
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ²
- 3TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Senf (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 562kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 28.7g, Eiweiß 24.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Eisbergsalat** in grobe Streifen schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Schnetzel vorbereiten

Die **vegane Hähnchenschnetzel** mit 2EL Mehl vermengen.



3. Schnetzel anbraten

Die **Schnetzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 6–8Min. goldbraun anbraten, dabei gelegentlich wenden. Die **BBQ-Sauce** mit 75ml Wasser, 1TL Honig und 2EL Essig zu einer dünnflüssigen **Sauce** verrühren.



4. Gemüse schneiden

Die **Lauchzwiebeln** in breite Ringe schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Schnetzel verfeinern

Die **Schnetzel** mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann die **Sauce** hinzufügen und 3–4Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt. Die **Limette** halbieren und auspressen.



6. Dressing anrühren

4EL Limettensaft (ggf. etwas Essig zugeben, falls der **Saft** nicht ausreicht) mit 4EL Olivenöl, 2TL Honig und je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Eisbergsalat** und den **Bohnen** vermengen. Die **Schnetzel**, die **Lauchzwiebeln** und die **Tomaten** auf dem **Salat** anrichten und mit der **Guacamole** garniert servieren.