



Bio-Hähnchenfilet Tex-Mex-Style

mit „Pico de gallo“-Kartoffelsalat



30-40min



2 Portionen

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 farnefrohen Schmaus aus Kartoffeln und Babymangold mit Tomaten, Zwiebeln, Koriander und Limette – also Pico de gallo – an die Seite. Klassisch gut!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

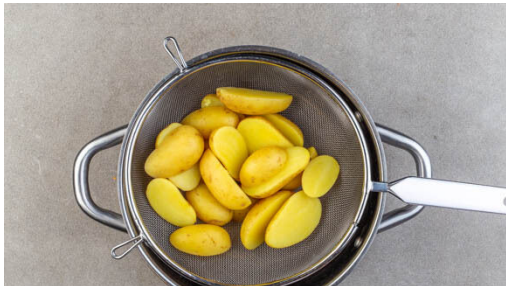
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Kartoffeln kochen

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.



4. Kartoffeln abgießen

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



2. Dressing zubereiten

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.



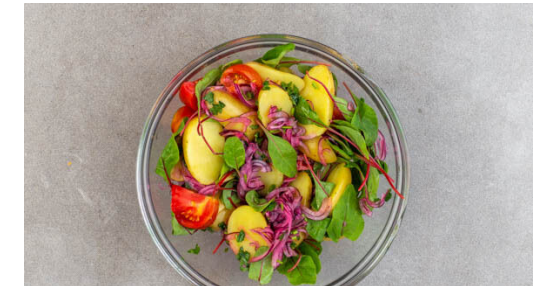
5. Fleisch grillen

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.



3. Würzöl zubereiten

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



6. Fertigstellen & servieren

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