



Tandoori-Hähnchen mit Ananas

und buntem Kichererbsen-Radieschen-Salat



20-30min



2 Personen

Das fruchtig-süße Ananas-Limetten-Dressing mit frischem Koriander ist der Hit in diesem feinen Low-Carb-Gericht. Ein Salat zum Sattessen mit würzig-saftigem Tandoori-Hähnchenfleisch und knusprig gebratenen Kichererbsen. Auch für ein Picknick sehr geeignet!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Ananas
- 1 Bund Radieschen
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Tomaten
- 1 Minigurke
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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 574kcal, Fett 20.8g, Kohlenhydrate 57.7g, Eiweiß 35.0g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 2-3cm große Stücke schneiden und mit 1-2EL Olivenöl, **1TL Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 7-9Min. rundum goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



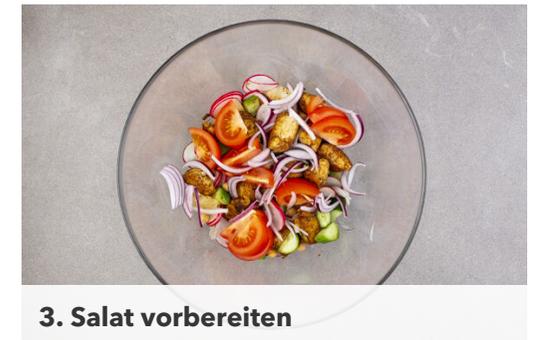
2. Radieschen einlegen

Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den **Saft** auffangen. Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **1/2 der Radieschen** mit **1EL Ananassaft**, 1-2EL Essig und 1 Prise Salz vermengen, dann beiseitestellen.



5. Dressing zubereiten

Inzwischen die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **restliche Ananas** mit **2/3 des Korianders**, **1TL Limettenabrieb**, **2EL Limettensaft**, 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig sowie 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einem cremigen **Dressing** pürieren. Ggf. mehr **Ananassaft** dazugeben, falls das **Dressing** zu dickflüssig ist.



3. Salat vorbereiten

Die **Kichererbsen** ebenfalls abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomaten** in Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurke** längs halbieren, quer in dünne Scheiben schneiden und mit den **Zwiebeln**, der **1/2 der Ananas**, den **restlichen Radieschen** und den **Tomaten** vermengen.



6. Salat fertigstellen

Die **restlichen Korianderblätter** abzupfen und fein schneiden. Die eingelegten **Radieschen** abgießen und mit dem **Koriander** sowie ca. **1/3 des Dressings**, unter die **Kichererbsen** mengen. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Tandoori-Hähnchen** anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** garnieren und servieren.