



Tandoori-Hähnchen mit Ananas

und buntem Kichererbsen-Radieschen-Salat



20-30min



3-4 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!

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 2 Dosen Ananas
- 1 Bund Radieschen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 3 Tomaten
- 1 Gurke
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g frischer Koriander

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

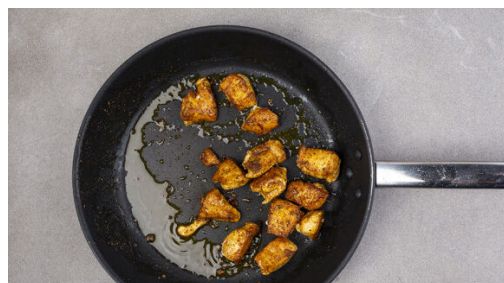
Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 549kcal, Fett 20.6g,
Kohlenhydrate 53.0g, Eiweiß 34.0g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 2-3cm große Stücke schneiden und mit 2-3EL Olivenöl, **1-2TL 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.



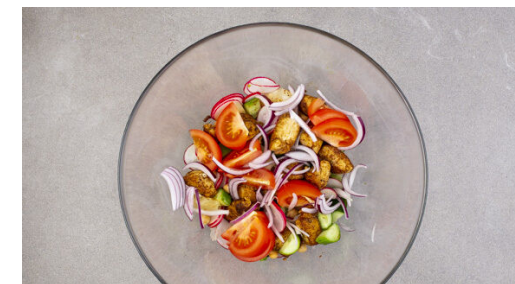
2. Radieschen einlegen

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.



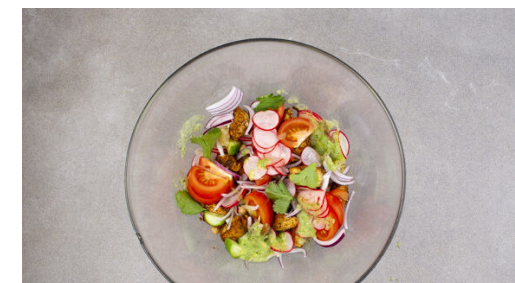
5. Dressing zubereiten

Inzwischen die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **restliche Ananas** mit **2/3 des Korianders**, **1-2TL Limettenabrieb**, **2-3EL Limettensaft**, 1-2EL Olivenöl, 1EL 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** abpuffen 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.