



RS Tandoori-Hähnchen mit Ananas

und buntem Kichererbsen-Radieschen-Salat



ca. 20min



4 Portionen

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

- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Ananas
- 1 Bund Radieschen
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 3 Tomaten
- 2 Gurken
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- 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 598kcal, Fett 24.8g, Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 34.8g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



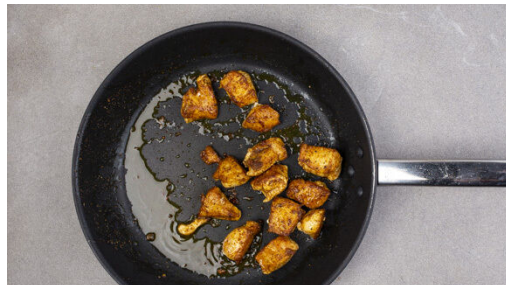
2. Radieschen einlegen

Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei **5EL Saft** auffangen. Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **½ der Radieschen** mit **1EL Ananassaft**, 1EL hellem Essig und 1 Prise Salz vermengen.



3. Salat vorbereiten

Die **Kichererbsen** ebenfalls abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Gurke** längs halbieren, quer in dünne Scheiben schneiden und mit den **Zwiebeln**, der **½ der Ananas**, den **restlichen Radieschen** und den **Tomaten** vermengen.



4. Fleisch braten

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



5. Dressing zubereiten

Inzwischen die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **restliche Ananas** mit **⅔ des Korianders**, **2TL Limettenschale**, **4EL Limettensaft**, 2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einem cremigen **Dressing** pürieren. Ggf. etwas Wasser dazugeben, falls das **Dressing** zu dickflüssig ist.



6. Salat fertigstellen

Die **restlichen Korianderblätter** abzupfen. Die eingelegten **Radieschen** abgießen und mit dem **Koriander** sowie ca. **⅓ 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.