



## RS Tandoori-Hähnchen mit Ananas

und buntem Kichererbsen-Radieschen-Salat



ca. 20min



2 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

- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Ananas
- 1 Bund Radieschen
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Tomate
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße 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 608kcal, Fett 24.8g, Kohlenhydrate 58.9g, Eiweiß 35.0g



### 1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



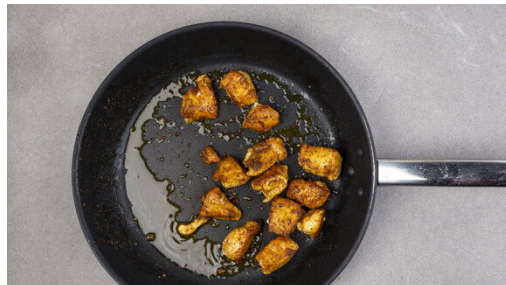
### 2. Radieschen einlegen

Die **½ der Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei **3EL Saft** auffangen. Die **übrige Ananas** wird für dieses Rezept nicht benötigt. 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 **Tomate** in Spalten schneiden. Die **Gurke** längs halbieren, quer in dünne Scheiben schneiden und mit den **Zwiebeln**, der **½ der abgetropften Ananas**, den **restlichen Radieschen** und den **Tomaten** vermengen.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen 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 **Limette** halbieren und auspressen. Die **restliche abgetropfte Ananas** mit **⅔ des Korianders**, **1TL Limettenschale**, **2EL Limettensaft**, 1EL Olivenöl, ½EL Essig sowie je 1 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.