



Salat-Schiffchen mit geräuchertem Huhn

und Kidneybohnen, dazu Salat und Dip



ca. 25min



2 Personen

Schiffchen fahren im Winter? Gar kein Problem, auf deinem Teller ist fast alles möglich. Wir setzen Segel gen Mexiko, dort erwarten uns Bohnen, Tomaten, frischer Koriander und geräuchertes Huhn, alle zusammen hübsch arrangiert in knackigen Salatblättern. Und damit wir die Landesflagge noch farblich zusammenbekommen, gibt es einen Klacks limettig-aromatische saure Sahne obendrauf. ¡Buen provecho!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher saure Sahne ⁷
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung geräucherte Hähnchenstreifen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 53.3g, Eiweiß 30.5g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Tomaten** ca. 2cm groß würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Salat vorbereiten

8 schöne Romanablätter beiseitelegen, den **restlichen Salat** grob hacken oder in Streifen schneiden.



2. Saure Sahne verfeinern

Die **saure Sahne** mit dem **Limettenabrieb** verrühren und mit 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Beilagensalat zubereiten

Die **Gurke** grob würfeln. Die **Lauchzwiebel** in breite Ringe schneiden. Die **1/2 der Korianderblätter** abzupfen und beiseitelegen. Den **restlichen Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Aus 1EL Olivenöl, 1EL Limettensaft und je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit den **Gurken**, den **Lauchzwiebeln** sowie dem **geschnittenen Salat und Koriander** vermengen.



3. Bohnen garen

Den **Knoblauch** und **1/4-1/2 der Gewürzmischung** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten. 1/2TL Mehl unterrühren und ca. 1Min. mitbraten, dann die **Bohnen**, die **Tomaten**, 50ml Wasser und 1 Prise Salz zugeben und abgedeckt bei mittlerer Hitze in 4-6Min. zu einer dicken **Sauce** einkochen lassen.



6. Anrichten und servieren

Die **Salatblätter** mit der **Bohnensauce** und dem **geräucherten Hähnchen** füllen. Nach Belieben mit der **sauren Sahne** und dem **restlichen Koriander** und mit dem **Beilagensalat** und den **Limettenspalten** servieren.