



Salat-Schiffchen mit geräuchertem Huhn

und Kidneybohnen, dazu Salat und Dip



ca. 25min



3-4 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

- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 unbehandelte Limetten
- 3 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Becher saure Sahne ⁷
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g frischer Koriander
- 2 Packungen geräucherte Hähnchenstreifen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große 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 467kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 46.8g, Eiweiß 28.1g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **1 Limette** abreiben, dann halbieren und auspressen. Die **übrige Limette** in Spalten schneiden. Die **Tomaten** ca. 2cm groß würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Saure Sahne verfeinern

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



3. Bohnen garen

Den **Knoblauch** und die **1/2 der Gewürzmischung oder mehr** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten. 1TL 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.



4. Salat vorbereiten

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



5. Beilagensalat zubereiten

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



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.