



Gegrillte Hähnchenbrust Low Carb

mit fruchtigem Romana-Apple-Salat



20-30min



2 Portionen

Ein Salat, der einfach immer eine gute Figur macht, ob als leichtes Abendessen oder sättigende Lunchbox-Mahlzeit. Die richtig leckere Mischung aus Romanasalat, feinsäuerlichem Apfel, knackiger Karotte und gerösteten Sonnenblumenkernen in einem leichten Joghurtdressing mit Limette passt einfach vorzüglich zum saftig gebratenen Hähnchenfleisch. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 grüner Apfel
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Sonnenblumenkerne
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.

Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 546kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 35.4g, Eiweiß 36.9g



1. Salat schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Romanasalat** in ca. 2cm breite Streifen schneiden, dann mit den **Zwiebeln**, ½TL Salz und ½TL Zucker vermengen.



2. Karotten untermischen

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Unter den **Romanasalat** mischen.



3. Gurke schneiden

Die **Gurke** längs vierteln, ggf. das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und die **Gurke** schräg in dünne Streifen schneiden.



4. Zutaten vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Sonnenblumenkerne** in einer Grillpfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, dann herausnehmen.



5. Salat mischen

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Salat** mit den **Gurken**, den **Apfelscheiben**, dem **Koriander**, dem **Joghurt** und 1EL Mayonnaise vermengen. Mit der **Limettenschale**, dem **Limettensaft**, Essig nach Belieben sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fleisch grillen

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. In der Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. Anschließend 3-5Min. ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Mit den **Sonnenblumenkernen** garniert servieren.