



Gegrillte Hähnchenbrust Low Carb

mit fruchtigem Romana-Apfel-Salat



ca. 25min



2 Portionen

Mehr Zutaten, mehr Genuss: Mit diesem XXL-Rezept erhältst du Zutaten für zwei Portionen statt einer. Ideal, wenn du Besuch hast, gemeinsam kochen möchtest oder dir eine Portion für später aufheben willst. Ein kleiner Aufpreis, der sich doppelt lohnt - flexibel, praktisch und richtig lecker.

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 Joghurt²
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise¹
- 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.

Allergene

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

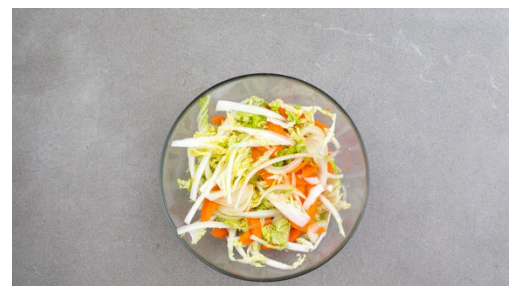
Nährwertangaben pro Portion

Energie 519kcal, Fett 25.6g, Kohlenhydrate 35.4g, Eiweiß 38.0g



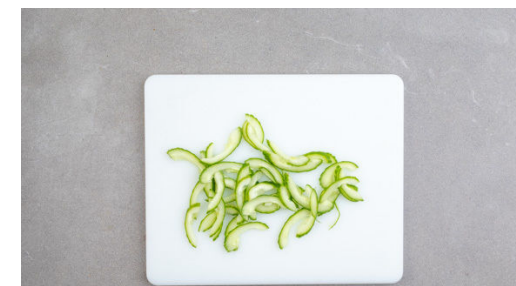
1. Salat schneiden

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.



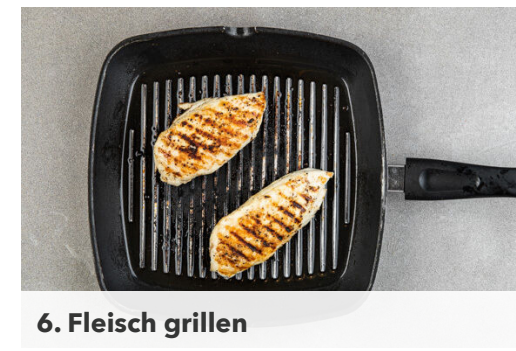
4. Zutaten vorbereiten

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.