



## Hähnchen auf Grünkohl-Bohnen-Salat

mit eingelegten Zwiebeln und Käse



ca. 25min



2 Personen

Grünkohl geht nur schwer und fettig? Von wegen! Dieser frische Salat versorgt dich nicht nur mit besonders viel  $\beta$ -Carotin und Vitamin C, die weißen Bohnen und das zarte Hähnchenschenkelfleisch warten auch mit einer Extraportion Eiweiß auf. Die Knochen haben wir schon entfernt, so geht es noch schneller! Dazu gibt's fruchtige Cherrytomaten, süßsauer eingelegte Zwiebeln, pikanten Käse und ein spritziges Zitronendressing. Lecker!



- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung  
Hähnchenschenkelfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Grünkohl
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Stück italienischer Hartkäse <sup>7</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Energie 691kcal, Fett 35.5g,  
Kohlenhydrate 33.8g, Eiweiß 52.9g



## 1. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit 50ml heißem Wasser, 1EL Essig, 1TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



#### 4. Salat zubereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann mit den **Tomaten**, der **1/2 des Zitronenabriebs** und 1-2EL Olivenöl zum **Grünkohl** geben und alles gut vermengen. Den **Salat** großzügig mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Zitronensaft** und **-abrieb** abschmecken.



## 2. Fleisch würzen

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 1cm dünne Streifen schneiden und mit dem **Knoblauch**, 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen.



## 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze 4-5Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** von allen Seiten schön gebräunt und durch ist.



### 3. Grünkohl vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **1/2 des Grünkohls** mit ca. **3/4 des Zitronensafts** und 1/2TL Salz 1-2Min. kräftig durchkneten, bis der **Grünkohl** weich wird.  
**Tipp:** Den **übrigen Grünkohl** für einen Frühstückssmoothie verwenden.



## 6. Käse hobeln

Nebenher den **Käse** mit einem Sparschäler in breite Stücke hobeln. Die **Zwiebeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Salat** noch einmal umrühren und auf Teller verteilen. Das **Hähnchen** auf dem **Salat** anrichten, mit dem **Käse** und den **Zwiebeln** garnieren und servieren.