



Hähnchen auf Grünkohl-Bohnen-Salat

mit eingelegten Zwiebeln und Käse



ca. 25min



3-4 Personen

Grünkohl geht nur schwer und fettig? Von wegen! Dieser frische Salat versorgt dich nicht nur mit besonders viel β -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!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen
Hähnchenschenkelfilet
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Packung Grünkohl
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

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

Energie 651kcal, Fett 32.6g,
Kohlenhydrate 32.3g, Eiweiß 51.5g



Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit 80ml heißem Wasser, 2EL Essig, 2TL Zucker und 2 Prisen Salz vermengen und beiseitestellen.



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**, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Grünkohl** mit ca. **3/4 des Zitronensafts** und 1TL Salz 1-2Min. kräftig durchkneten, bis der **Grünkohl** weich wird.



Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann mit den **Tomaten**, der **1/2 des Zitronenabriebs** und 3-4EL Olivenöl zum **Grünkohl** geben und alles gut vermengen. Den **Salat** großzügig mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Zitronensaft** und **-abrieb** abschmecken.



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.



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.