MARLEY SPOON



Hähnchensalat mexikanische Art

Low Carb mit Bohnen, Tomaten und Limette

unter 20min 2 Portionen

Wer behauptet, dass ein Salat langweilig ist, hat dieses herrliche Gericht noch nicht probiert: Es vereint verschiedene Aromen, ist schön bunt und auch noch kohlenhydratarm. Du servierst heute würzige Hähnchenstreifen vom saftigen Schenkelfleisch und schwarze Bohnen auf einem spritzigen Salat mit fruchtigen Tomaten. Zum Schluss wird der leichte Leckerbissen noch mit herzhaftem Cheddar garniert. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Tomaten
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 unbehandelte Limette
- 250g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 75g geriebener Cheddar [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

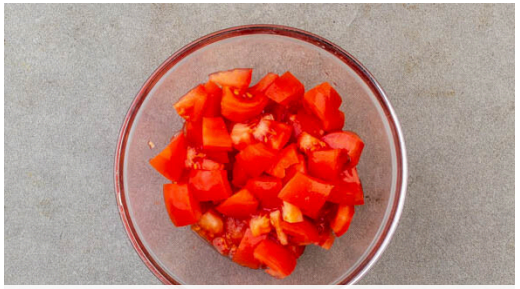
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 675kcal, Fett 30.8g, Kohlenhydrate 21.8g, Eiweiß 42.0g



1. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden und mit ½TL Essig und je 1 Prise Salz und Zucker würzen.



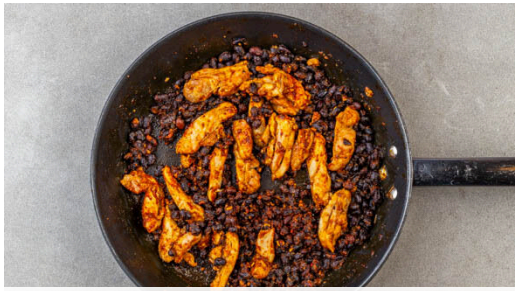
2. Salat vorbereiten

Den **Salat** vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in **2 Spalten** schneiden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2–3Min. goldbraun anbraten. Inzwischen die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Bohnen braten

Die **Bohnen** in die Pfanne geben, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 4–6Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** gar ist und die **Bohnen** etwas weicher sind. **1 Prise Gewürzmischung** zugeben und in ca. 30 Sek. duftend anbraten.



5. Käse zugeben

Die **½ des Käses** und 2–3EL Wasser in die Pfanne geben und 1–2Min. verrühren, bis der **Käse** geschmolzen ist.



6. Salat würzen

Den **Limettensaft** mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Salat** vermengen. Die **Fleisch-Bohnen-Pfanne** und die **Tomaten** auf dem **Salat** anrichten, mit dem **restlichen Käse** und der **Limettenschale** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**