



Gegrillte Hähnchenschnitzel

mit fruchtigem Chinakohlsalat



20-30min



3-4 Personen

Ein Salat, der einfach immer eine gute Figur macht: als leichtes Abendessen, sättigende Lunchbox-Mahlzeit oder beim Tête-à-Tête auf der Picknickdecke. Die richtig leckere Mischung aus Chinakohl, fein-säuerlichem Apfel, knackiger Karotte und gerösteten Sonnenblumenkernen in einem leichten Joghurt-Mayonnaise-Dressing mit Limette passt einfach vorzüglich zum saftig gebratenen Hähnchenfleisch. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Packung geschnittener Chinakohl
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 2 Äpfel
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g frischer Koriander
- 2 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Mayonnaise^{3,10}
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Sonnenblumenkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 469.0kcal, Fett 19.1g, Eiweiß 38.2g, Kohlenhydrate 29.5g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Chinakohl** ggf. verlesen, mit den **Zwiebeln**, 1TL Salz und 1TL Zucker vermischen und mit den Händen gründlich durchkneten.



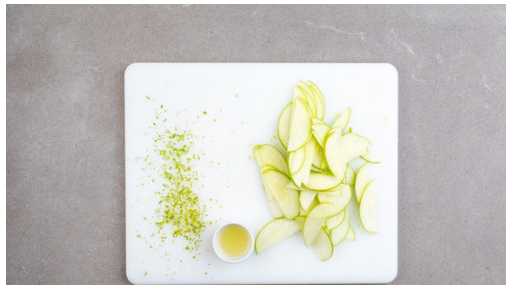
2. Karotten untermischen

Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Anschließend unter den **Chinakohlsalat** mischen und 5Min. ziehen lassen.



3. Gurke schneiden

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



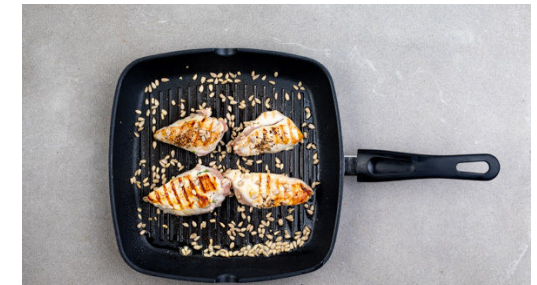
4. Äpfel vorbereiten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



5. Salat mischen

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



6. Fleisch grillen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in **8 gleich große Stücke** schneiden und mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer einreiben. In einer ofenfesten Grillpfanne auf jeder Seite 1-2Min. grillen. Die **Sonnenblumenkerne** dazugeben und beides im Ofen 3-5Min. rösten, bis das **Fleisch** gar ist. Den **Chinakohlsalat** mit dem **Hähnchen** und den **Sonnenblumenkernen** garniert servieren.