2A Fleisch

Mexikanischer Salat mit gegrilltem Hähnchen und Nektarine

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Eine Marinade aus ½ EL Olivenöl, 1 TL Limettensaft, Sojasoße sowie Knoblauch- und Chilipulver herstellen. Das Hähnchenfilet mindestens eine halbe Stunde abgedeckt im Kühlschrank marinieren. Die Nektarine in Stücke, die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden, die Kirschtomaten halbieren und den Koriander grob hacken. Ein Dressing aus dem restlichen Olivenöl, 1 TL Limettensaft, Balsamicoessig sowie Pfeffer und Salz herstellen. Eine Grillpfanne erhitzen und das Hähnchenfilet goldbraun grillen. Dann in Stücke schneiden. Salat, Tomaten, Nektarine, rote Zwiebel und Hähnchenfilet auf einem Teller verteilen. Mit dem Dressing besprenkeln und mit Koriander garnieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 150 g Kirschtomaten
- [ ] 50 g gemischter Salat
- [ ] 1 Nektarine
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] ½ EL Sojasoße
- [ ] 1 TL Balsamicoessig
- [ ] 2 TL Limettensaft
- [ ] Prise Knoblauchpulver
- [ ] Prise Chilipulver
- [ ] 5 g frischer Koriander
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**429 kcal**
Kohlenhydrate	**21 g**
Fett	**26 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**22 g**