



2A Meat

## 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     |