



Gegrilltes Hähnchenbrust-Steak mit Grüne-Bohnen-Tomaten Salat



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Prinzess Bohnen, tiefgefroren	500 g
Salz	
Cherrytomaten	300 g
Frühlingszwiebeln	3 St.
Bio Limetten	1 St.
Sesamöl	2 EL
Rapsöl	2 EL
Honig	1 EL
Chiliflocken	
Hähnchenbrustfilet, mariniert	800 g
Koriander, frisch	25 g
Erdnusskerne	40 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, Grill, Glas mit Schraubverschluss

1. Den Grill vorheizen. Die Bohnen in kochendes Salzwasser geben und ca. 5–6 Min. kochen. Anschließend mit kaltem Wasser abrausen und in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und mit Tomaten und Bohnen in einer Schüssel mischen.
2. Die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen und 1/3 der Schale fein reiben. Die Limette auspressen. Für das Dressing Sesamöl, 1 EL Rapsöl, Honig, Limettensaft, Chiliflocken und eine Prise Salz in ein Schraubglas geben. Das Glas verschließen und kräftig schütteln. Das Dressing unter das Gemüse heben, evtl. nachwürzen.
3. Die Hähnchenbrustfilets mit restlichem Rapsöl dünn bestreichen und bei mittlerer Hitze auf dem Grill garen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und zusammen mit den Erdnusskernen hacken. Hähnchenbrustfilets leicht salzen, mit Koriander-Nuss-Masse bestreuen und mit Bohnen-Tomaten-Salat anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	412 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	16 g