



# Hähnchenstreifen mit BBQ-Dip auf buntem Salat

Zeit gesamt  
25min



Zubereitungszeit  
25min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Olivenöl	2 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Schalotten	1 St.
Strauchtomaten	3 St.
Mais aus der Dose	150 g
Barbecuesauce	5 EL
Frischkäse, natur	200 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	1 TL
Mini Romana	1 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Salatschleuder, Küchenpapier

1. In einer Schüssel Olivenöl, Balsamico und 1 Prise Zucker mischen und kräftig salzen und pfeffern. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, vierteln, Strunk entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Mais in ein Sieb abgießen, mit Schalotte und Tomaten zum Dressing geben und vermengen.
2. In einer Schüssel Barbecuesauce mit Frischkäse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und salzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen ca. 3 Min. rundherum anbraten. Dann pfeffern und auf niedriger Stufe ca. 6 Min. weiterbraten. Dabei gelegentlich wenden.
4. Indes Romanasalat entstrunken, in dünne Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Romanasalat zum restlichen Salat in die Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Hähnchenstreifen auf Tellern anrichten, den BBQ-Dip darüber verteilen und mit buntem Salat servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	443 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	23 g