

„Schwarz – Rot – Gold“

Gegrillte Hähnchenbrust an Linsensalat und Dip

Zutaten für 4 Portionen:

4 Stk. Hähnchen (à 150g)

10 ml Öl

Curry, Salz

Dip:

200 g Quark 20 %

100 ml Milch 1,5 %

50 g Kapern

50 g Tomatenmark

Salat:

100 g Belugalinsen (roh)

60 g Paprika

80 g Gurke

80 g Kirschtomaten

80 g Fetakäse

30 g Lauchzwiebel

Pfeffer, Salz, Zitronensaft



Zubereitung:

- Beluga-Linsen in einem Topf mit ausreichend Wasser und ausreichend Salz nach Angabe kochen, Linsen abgießen und kaltstellen
- das Hähnchen abtupfen, dann salzen und mit Curry bestreichen und anschließend auf dem Grill oder einer heißen Pfanne mit 1 EL Öl von beiden Seiten braten oder grillen
- die Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden
- die Kirschtomaten waschen und klein schneiden
- die Lauchzwiebel in kleine Ringe schneiden
- den Fetakäse in kleine Würfel schneiden
- die Linsen, Paprika, Tomaten, Lauchzwiebel und Feta zusammengeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken
- die Kapern aus dem Glas nehmen und klein hacken
- den Quark mit Milch verdünnen und dann mit dem Tomatenmark und den Kapern verrühren, ggf. mit Salz nochmal abschmecken
- zum Schluss alles auf einem Teller anrichten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 277 kcal

Protein: 29,8 g

Fett: 11,7 g

Kohlenhydrate: 19,6 g