HUHN · HIGH PROTEIN · KALORIENARM

Grapefruit-Salat mit Hähnchen & knusprigen Kichererbsen

Dieser Grapefruit-Salat kombiniert saftige Zitrusfrucht mit zartem Hähnchen, cremigem Dressing und knusprigen Kichererbsen. Eine moderne, leichte Alternative zu Nuss-Toppings – mit viel Protein, Ballaststoffen und perfekter Balance aus Frische, Crunch und Sättigung.

20	25	2	Einfach	454 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

SALAT

- 300 g Hähnchenbrust (Bio)
- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 2 Grapefruits
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Chicorée (ca. 200 g)
- 80 g Rucola
- 80 g gemischter Blattsalat
- 40 g Ziegenfrischkäse
- 10 g frische Basilikumblätter

DRESSING

- 120 g Skyr
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Olivenöl
- 2–3 EL Grapefruitsaft
- Salz & Pfeffer

GEWÜRZE FÜR KICHERERBSEN

- 1 TL Paprikapulver
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie den Backofen auf 200 °C Umluft vor. Spülen Sie die Kichererbsen in einem Sieb gründlich ab und lassen Sie sie gut abtropfen. Tupfen Sie sie anschließend mit Küchenpapier trocken – nur so werden sie wirklich knusprig.

2. Geben Sie die Kichererbsen auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Würzen Sie sie mit Paprikapulver und Salz. Besprühen Sie sie optional ganz leicht mit Öl. Rösten Sie sie 20–25 Minuten, bis sie außen knusprig sind. Die Oberfläche sollte leicht aufspringen und trocken wirken.

3. Schneiden Sie die Hähnchenbrust längs in zwei gleich dicke Stücke. Würzen Sie sie mit Salz, Pfeffer und etwas Grapefruitschale. Braten Sie das Hähnchen in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze ohne zusätzliches Öl je Seite 4–5 Minuten, bis es goldbraun ist. Innen sollte es saftig und gerade durchgegart sein. Lassen Sie es anschließend 5 Minuten ruhen und schneiden Sie es dann in Scheiben.

4. Schneiden Sie bei den Grapefruits oben und unten jeweils eine Scheibe ab. Entfernen Sie die Schale vollständig inklusive der weißen Haut. Schneiden Sie die Filets vorsichtig heraus und fangen Sie den Saft auf.

5. Schneiden Sie die rote Zwiebel in sehr feine Streifen. Schneiden Sie den Chicorée in feine Streifen und geben Sie ihn zusammen mit Rucola und Blattsalat in eine große Schüssel.

6. Für das Dressing verrühren Sie Skyr, Balsamico, Senf, Olivenöl und 2–3 EL Grapefruitsaft zu einer cremigen, leicht fließenden Konsistenz. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing sollte frisch-säuerlich und leicht cremig sein.

7. Geben Sie Grapefruitfilets, Zwiebelstreifen und das geschnittene Hähnchen zum Salat. Vermengen Sie alles vorsichtig mit dem Dressing, sodass die Blätter gleichmäßig benetzt sind, aber nicht zusammenfallen.

8. Verteilen Sie den Salat auf Teller. Geben Sie die knusprigen Kichererbsen darüber. Bröseln Sie den Ziegenfrischkäse in kleinen Stücken darüber, sodass bei jedem Bissen etwas Cremigkeit entsteht.

9. Lassen Sie den Salat 2 Minuten ziehen und servieren Sie ihn anschließend frisch mit Basilikumblättern und optional etwas frisch gemahlenem Pfeffer.

MAKROS PRO PORTION

454	48 g	34 g	14 g	11 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen