



CHEFKOCH.DE

Gegrillte Hähnchenbrust mit Tomaten - Radieschen - Dip

Low Fat 30 - 25,7 % Fett

Die Limette heiß waschen, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken, und mit der Schale und der Hälfte des Safts mischen. Das Chiliöl unterschlagen. Die Filets kalt abspülen, trocken tupfen und leicht salzen. Mit der Limettenmarinade bestreichen und etwa 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Die Tomaten waschen und quer halbieren. Saft und Kerne herauslöfeln. Das Tomatenfleisch vom Stielansatz befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Radieschen waschen, putzen und klein würfeln. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Chilischoten längs aufschlitzen, entkernen, waschen und fein würfeln. Tomaten mit Zwiebeln, Knoblauch, Koriander, Chili und dem restlichen Limettensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Filets auf den Grillrost legen und unter gelegentlichem Wenden etwa 15 Minuten grillen. Mit der Salsa servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Hähnchenbrustfilet
- 1 Limette(n), unbehandelt
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 EL Öl (Chiliöl)
- Salz
- 300 g Tomate(n)
- 1 Zwiebel(n), rot
- 8 Radieschen
- 1 Bund Koriandergrün
- 3 Chilischote(n), grün
- Pfeffer, schwarzer

Verfasser: Seehuhn

Zubereitungszeit: 1 Std.
Schwierigkeitsgrad: normal
kJ/kcal p. P.: 210 /