


## Fitness-Salat mit gegrillter Hähnchenbrust, Rhabarber und Goldsaft- Dressing

 ca. 35 Minuten

 Für 4 Personen



## Zutaten

---

350 g gepalzte Edamame (oder TK)	Salz
1/2 Bund Radieschen	3 Mini-Salatgurken
Pfeffer	Saft von 2 Limetten
2 EL Grafschafter Goldsaft	300 g Rhabarber
2 EL Öl	4 Hähnchenfilets (à ca. 190 g)
Meersalz und grober Pfeffer zum Garnieren zum Bestreuen	evtl. Bio-Limettenspalten

# Zubereitung

Edamame in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Radieschengrün waschen und abzupfen. Gurken waschen und mit Schale in Scheiben schneiden.

Edamame, Radieschen, Radieschengrün und Salatgurken in einer Schüssel vermengen. Mit Pfeffer würzen. Für die Marinade Limettensaft und Graftschafter Goldsaft verrühren. 2 EL der Marinade zu der Edamame-Mischung geben und vermengen. Beiseitestellen.

Inzwischen Rhabarber putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Rhabarber darin unter Wenden ca. 2 Minuten braten. Mit 1 EL Marinade beträufeln und mit Salz würzen. Rhabarber zur Edamame-Mischung geben.

Hähnchenfilets trocken tupfen. In einer heißen Grillpfanne ohne Öl untern Wenden ca. 6–7 Minuten braten. Kurz vor Ende der Bratzeit mit der restlichen Marinade beträufeln. Dann herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Salat und Fleisch auf Tellern anrichten. Mit Meersalz und groben Pfeffer bestreuen. Evtl. mit Limettenspalten garnieren.

Pro Portion ca. 1770 kJ, 420 kcal. E 56 g, F 14 g, KH 19 g