



Hähnchen in Marinade aus Kaffee und Chili an gemischtem Salat mit Gurken und Avocado



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kaffee	200 ml
Chili, gemahlen	
Brauner Zucker	
Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Salatgurken	1 St.
Mini Romana	2 St.
Avocado	1 St.
Zitronen	1 St.
Basilikum, frisch	30 g
Petersilie, frisch	30 g
Olivenöl	2 EL
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp

1. In einer Schüssel kalten Kaffee mit Chili, Zucker und Salz würzen. Hähnchen waschen und trocken tupfen. In die Marinade aus Kaffee geben und ziehen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und schräg in Ringe schneiden. Gurke waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Römersalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen und in Streifen schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken.
3. In einer Schüssel Olivenöl mit Zitronensaft und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln, Gurken, Salat, Avocado und Kräuter in der Schüssel mit dem Dressing vermengen.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen und ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Auf niedrige Stufe reduzieren und zugedeckt ca. 6 Min. durchgaren. Hähnchen in Marinade aus Kaffee und Chili an gemischtem Salat mit Gurken und Avocado auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am besten schmeckt das Hähnchen, wenn du es min. 2 Stunden in der Marinade

ziehen lässt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	636 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	30 g