



Low-Carb-Hähnchenburger mit Salat und Balsamicozwiebeln

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Kopfsalat	1 St.
Salatgurken	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Öl	4 EL
Zucker	
Balsamicoessig, dunkel	3 EL
Joghurt, natur	150 g
Oliveöl	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Ketchup	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel

1. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebel halbieren, schälen und in breite Spalten schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und 4 Blätter beiseitelegen. Restlichen Salat in einer Schüssel in mundgroße Stücke zupfen. Gurke und Tomaten waschen. Gurke in feine Scheiben schneiden und 8 Scheiben beiseitelegen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden und 4 Scheiben beiseitelegen. Restliche Gurken- und Tomatenscheiben zum Salat geben.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 5 Min. dünsten. 1 Prise Zucker und Balsamico zugeben und auf niedriger Stufe ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren dünsten.
3. In einer Schüssel Joghurt mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Ketchup verrühren. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, längs halbieren, sodass 8 flache Fleischstücke entstehen, und salzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Fleisch beidseitig ca. 5 Min. braten und dann pfeffern.
4. 2 Fleischstücke jeweils mit Salatblättern, Gurken- und Tomatenscheiben belegen. Etwas Sauce und einige Balsamicozwiebeln daraufgeben und mit dem restlichen Fleisch abschließen. Low-Carb-Hähnchenburger mit Zahnstochern fixieren, mit Salat und Balsamicozwiebeln auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	446 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	24 g