



Low-Carb-Hähnchen-Tacos

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Rosenpaprika	1 TL
Chili, gemahlen	0.5 TL
Mini Romana	4 St.
Kidneybohnen	400 g
Radieschen	1 Bund
Koriander, frisch	10 g
Joghurt, natur	150 g
Salz	
Öl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Limette waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel Hähnchenstreifen mit Paprikapulver, Chilipulver, 1 EL Limettensaft und -schale marinieren.
2. Enden der Salatköpfe abschneiden, Blätter einzeln abtrennen und waschen. Bohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Radieschen waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. In einer Schüssel Joghurt mit Limettensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen salzen und im heißen Öl ca. 5 Min. kross anbraten.
5. Salatblätter nach Belieben mit gebratenem Hähnchen, Bohnen, Radieschen und Koriander füllen. Hähnchen-Tacos mit Joghurtsauce beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	421 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	18 g