



Walnuss-Erdbeer-Salsa mit gegrilltem Hähnchenbrustfilet



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 500 kcal/ 2100 kJ	Fett: 33 g
Eiweiß: 40 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 5 g
Kohlenhydrate: 11 g	ungesättigte Fettsäuren: 28 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldgelb rösten, dann auskühlen lassen und grob hacken. Chilischote längs halbieren, die Kerne mit einem Messer entfernen und fein hacken. Gurke schälen, längs vierteln, die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten und Avocadofruchtfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Erdbeeren waschen, trocken tupfen, die Strünke entfernen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mit Limettenschale und -saft, Korianderblättern, Olivenöl vermischen und mit Salz abschmecken.

2. Für die Hähnchenbrustfilets die Zitronenschale, abgezapfte Rosmarinnadeln, Salz und Pfeffer in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Olivenöl hinzugeben. Alle Hähnchenbrustfilets mit der Rosmarinpaste gründlich einreiben und in einer heißen Grillpfanne ohne Zugabe von Öl oder auf dem Grill garen. Die Hähnchenbrustfilets mit der Walnuss-Erdbeer-Salsa servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Salsa

- 4 EL kalifornische Walnüsse
- 1 frische rote Chilischote
- 300 g Salatgurke
- 16 Cocktailtomaten
- 1 Avocado
- 300 g Erdbeeren
- 2 Frühlingszwiebeln
- Saft und Schale von 1 Bio-Limette
- 1 kleine Handvoll frische Korianderblätter
- 4 EL Olivenöl
- Salz

Für das Hähnchenbrustfilet

- Abrieb einer Bio-Zitrone
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 4 Hähnchenbrustfilets à 150 g