

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
541 kcal

KOHLHYDRATE
19,4 g

FETT
25,9 g

EIWEISS
56,0 g

BALLASTSTOFFE
6,4 g

Mittagessen

Salat mit Hähnchen, Tomaten, Zwiebeln & Feta

Zubereitung (20 Min.)

1. Hähnchenfilet nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet von jeder Seite 3 bis 4 Minuten anbraten, herausnehmen und in Scheiben schneiden.
3. In der Zwischenzeit den Salat in mundgerechte Stücke zupfen und die Tomaten achteln.
4. Zwiebel abziehen und in kleine Stücke schneiden. Die Avocado in Würfel schneiden.
5. Feta zerbröseln.
6. Ei pellen und in Scheiben schneiden.
7. Salatmayonnaise, Senf, Essig und den Kräutermix zum Pfannensud geben, gut verrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Alles zusammen mit den Hähnchenfiletscheiben anrichten, mit dem Dressing begießen und servieren.

Zutaten

150 g Hähnchenbrustfilet
1 TL Rapsöl
60 g Salat, nach Wahl
4 Cocktailstrauchtomaten (ca. 120 g)
1/2 Zwiebel, rot (ca. 45 g)
1/2 Avocado (ca. 80 g)
50 g Feta 9 % Fett
1 Ei, hartgekocht
Salz
Pfeffer
Paprikapulver

Dressing

2 EL Salatmayonnaise mit Joghurt, fettreduziert
1/2 geh. TL Senf
2 EL Balsamico Essig, hell
1 EL italienischer Kräutermix
Salz
Pfeffer