1A+1B Fleisch

Chicoréesalat mit geräuchertem Hähnchenfilet

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Weißkohl mit dem Chicorée vermengen und auf einem Teller anrichten. Die Tomatenspalten und Hähnchenstreifen darauf anrichten. Den Cayennepfeffer darüberstreuen.
2. Ein Dressing aus etwas magerem Quark, Essig und 1 TL Süßstoff herstellen und über den Salat verteilen. Mit einigen Basilikumblättern garnieren.

Zutaten

- [ ] 120 g geräuchertes Hähnchenfilet, in Streifen
- [ ] 1 Tomate, in Spalten
- [ ] 1 Chicorée-Staude, fein geschnitten
- [ ] 1 Handvoll Weißkohl, fein geschnitten
- [ ] 1 TL Cayennepfeffer
- [ ] 1 EL magerer Quark
- [ ] 1 EL Essig
- [ ] 1 TL Süßstoff
- [ ] 1 Zweig Basilikum

Nährwerte pro Person

Energie	**233 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**4 g**
Eiweiß	**41 g**