3

Cobb-Salat mit Hähnchen, Avocado und Ei

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Ei zwischen hart und weich kochen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet goldbraun und gar braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Eine andere Pfanne gut erhitzen und darin den Speck (ohne Öl) braun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Hähnchenfilet und den Speck dann in Stücke schneiden. Die Kirschtomaten halbieren, Avocado und Käse in Würfel, die Frühlingszwiebel in Ringe und das Ei in Spalten schneiden. Den Salat in eine tiefe Schüssel legen und Hähnchenfilet, Speck, Ei, Kirschtomaten, Avocado und Käse darüber verteilen. Mit dem restlichen Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 50 g Hähnchenfilet
- [ ] 1 Ei
- [ ] 25 g Jungkäse
- [ ] 1 Scheibe Speck
- [ ] 40 g gemischter Salat
- [ ] 200 g Kirschtomaten
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**581 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**43 g**
Ballaststoffe	**8 g**
Eiweiß	**30 g**