3

Gebratenes Hähnchen mit frischem Nudelsalat

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet gar braten. Gurke und Avocado in Scheiben, die rote Zwiebel in Ringe schneiden und die Kirschtomaten halbieren. Den Salat auf einem Teller verteilen zusammen mit Hähnchenfilet, Fusilli und Gemüse. Den Ziegenkäse darüber zerbröckeln und mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. fusilli
- [ ] 100 g Hähnchenfilet
- [ ] 30 g Ziegenkäse
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 30 g gemischter Salat
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**605 kcal**
Kohlenhydrate	**19 g**
Fett	**30 g**
Ballaststoffe	**19 g**
Eiweiß	**52 g**