



1A+1B

Fleisch

Hähnchen-Tandoori-Salat



Zubereitungszeit
90 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1
- Das Hähnchenfilet in Stücke, die Gurke in Scheiben, den Staudensellerie in Halbmonde schneiden, die Kirschtomaten halbieren sowie Knoblauch und Zwiebel fein würfeln. Die Hähnchenstücke in eine Schüssel geben und Knoblauch, getrocknete Gewürze und Zitronensaft hinzufügen. Durchrühren. Dann ½ EL Olivenöl, 1 EL griechischen Joghurt und etwas Salz hinzufügen. Gut durchmischen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel andünsten. Das marinierte Hähnchen hinzufügen und gar braten. Salat, Gurke, Tomaten und Staudensellerie auf einem Teller verteilen. Das Hähnchenfilet über den Salat verteilen und mit einem EL griechischem Joghurt abschließen.

Zutaten

- ☐
- 120-150 g Hähnchenfilet
- ☐
- 2 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- ☐
- 100 g Gurke
- ☐
- 50 g Staudensellerie
- ☐
- 50 g Kirschtomaten
- ☐
- 30 g gemischter Salat
- ☐
- ½ Knoblauchzehe
- ☐
- ¼ Zwiebel
- ☐
- 1 TL Zitronensaft
- ☐
- 1 EL Olivenöl
- ☐
- Prise Paprikapulver
- ☐
- Prise Currypulver
- ☐
- Prise gemahlener Koriander
- ☐
- Prise Kreuzkümmel
- ☐
- Prise Chiliflocken
- ☐
- Prise Zimt
- ☐
- Salz

Nährwerte pro Person

Energie	286 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	13 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	32 g