2B

Hähnchensalat mit Avocado und Himbeeren

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer, Salz und Chilipulver würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet goldbraun und gar braten. Etwas ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel in halbe Ringe und Gurke sowie Avocado in Scheiben schneiden. Den gemischten Salat in einer tiefen Schüssel anrichten und Gurke, Avocado, rote Zwiebel, Himbeeren und Hähnchenfilet darüber verteilen. Mit Sesamsamen abschließen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 30 g gemischter Salat
- [ ] 200 g Gurke
- [ ] 100 g Himbeeren
- [ ] ½ Avocado
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 TL Sesamsamen
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Chilipulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**414 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**24 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**33 g**