

3

Fleisch

## Quinoasalat mit gegrilltem Hähnchen



Zubereitungszeit  
15 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Das Hähnchenfilet mit 1 EL Öl und den Gewürzen nach Geschmack marinieren. Die Hähnchenstücke goldbraun und gar braten und etwas abkühlen lassen. Salat, Quinoa und Tomaten auf einem Teller anrichten. Ein Dressing aus 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, Sardellen, Knoblauch, Pfeffer und Salz herstellen und über den Salat besprenkeln. Das lauwarme Hähnchen oben auf den Salat legen.

### Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet, in Stücken
- ☐ 2 Schöpflöffel gekochte Quinoa
- ☐ 150 g gemischter Salat
- ☐ 3 Tomaten
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Zitronensaft
- ☐ 3 Sardellen, fein geschnitten
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ Hähnchengewürze
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 518 kcal |
| Kohlenhydrate | 27 g     |
| Fett          | 26 g     |
| Eiweiß        | 38 g     |