1A+1B Fleisch

Rotkohlsalat mit geräuchertem Hähnchenfilet und Tomaten

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das geräucherte Hähnchenfilet und die Avocado in Scheiben, den Rotkohl in Streifen schneiden, rote Chili fein hacken und die Kirschtomaten halbieren. Den Rucola mit dem Rotkohl vermengen und auf einem tiefen Teller verteilen. Ein Dressing herstellen, indem das Olivenöl mit dem Zitronensaft und der roten Chili vermengt wird. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Salat mit dem Dressing besprenkeln und durchmischen. Dann Kirschtomaten, geräuchertes Hähnchenfilet und Avocado hinzufügen und nochmals gut durchmischen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g geräuchertes Hähnchenfilet
- [ ] 60 g Kirschtomaten
- [ ] 40 g frischer Rotkohl
- [ ] 15 g Rucola
- [ ] ½ Avocado
- [ ] ¼ rote Chili
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**348 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**21 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**30 g**