1A+1B

Selleriesalat mit Hähnchenfilet und selbst gemachter Chilisoße

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Staudensellerie in kleine Halbmonde und das geräucherte Hähnchenfilet sowie die Tomate in kleine Stücke schneiden. Gut miteinander vermengen und dann die Chilisoße unterrühren.
2. Chilisoße:
3. Die Chilis waschen, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben und langsam aufkochen. 7 Minuten bei niedriger Hitze ohne Deckel köcheln lassen. Danach alles mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Chilisoße in einem kleinen Einmachglas aufbewahren.

Zutaten

- ☐ 120-150 g geräuchertes Hähnchenfilet
- ☐ 3 Stangen Staudensellerie (Fäden entfernt)
- ☐ 1 Tomate
- ☐ 1 EL selbst gemachte Chilisoße

Nährwerte pro Person

Energie	**235 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**10 g**
Eiweiß	**22 g**