2B Fleisch

Spinatsalat mit gegrilltem Hähnchenfilet, Avocado und Walnüssen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Eine Grillpfanne gut erhitzen. Das Hähnchen mit ½ EL Olivenöl, dem Paprikapulver und etwas Pfeffer und Salz einreiben. Das Hähnchen ca. 4 Minuten auf beiden Seiten goldbraun und gar grillen. Dann in Stücke schneiden. Ein Dressing aus 1 EL Olivenöl, Chiliflocken und etwas Pfeffer und Salz herstellen. Spinat, Gurke, rote Zwiebel, Hähnchenfilet und Avocado auf einem Teller verteilen. Mit dem Dressing besprenkeln und mit den gehackten Walnüssen abschließen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 50 g frischer Spinat
- [ ] 100 g Gurke in Stücken
- [ ] ¼ Avocado in Stücken
- [ ] ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 5 Walnüsse, grob gehackt
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] Prise Chiliflocken
- [ ] ½ TL Paprikapulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**567 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**43 g**
Eiweiß	**35 g**