

3 Fleisch

Gegrilltes Hähnchenfilet mit Avocado und Mango

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Gurke, Mango und Avocado in Scheiben schneiden, Walnüsse grob hacken und Ziegenkäse zerbröckeln. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet gar braten. Dann in Streifen schneiden. Rucola und frischen Spinat in einer tiefen Schüssel vermengen und Hähnchen-, Avocado-, Gurken- und Mangoscheiben darüber verteilen. Mit Walnüssen und Ziegenkäse garnieren. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 100-130 g Hähnchenfilet
- [ ] 20 g frischer Ziegenkäse
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 30 g Rucola
- [ ] 30 g frischer Spinat
- [ ] 100 g Mango
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 10 g Walnüsse
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**560 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**34 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**39 g**