

1A+1B

Fleisch

Hähnchen-Samba-Salat



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

- 1 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet goldbraun und gar braten. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten. Das Hähnchen dann in kleine Stücke schneiden und mit dem Rest der Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen. Nach Belieben noch mit etwas Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- ☐ 160-200 g Hähnchenfilet in Stücken
- ☐ 2 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- ☐ Süßstoff nach Geschmack (½ - 1 TL)
- ☐ 2 TL Paprikapulver
- ☐ 1 EL frischer Zitronensaft
- ☐ 1½ TL Tomatenmark
- ☐ ½ oder 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ ½ rote Chili, Kern entfernt und sehr fein gehackt
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer und Salz