



2B

Fleisch

Hähnchensalat mit Ziegenkäse und Erdbeeren



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Gurke in halbe Scheiben, Avocado in Stücke schneiden, Erdbeeren halbieren, Ziegenkäse zerbröckeln. Hähnchen würzen und in Olivenöl goldbraun braten, in Streifen schneiden. Salat, Hähnchen, Ziegenkäse, Gurke, Erdbeeren, Avocado und Nüsse auf einem Teller anrichten. Mit Balsamicoessig beträufeln und würzen.

Zutaten

- ☐ 100-130 g Hähnchenfilet
- ☐ 20 g frischer Ziegenkäse
- ☐ 150 g Gurke
- ☐ 30 g gemischter Salat
- ☐ 100 g Erdbeeren
- ☐ ½ Avocado
- ☐ 20 g ungesalzene Nüsse
- ☐ 1 EL Balsamicoessig
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	474 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Fett	30 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	33 g