



2A

Fleisch

## Mediterraner Hähnchensalat



Zubereitungszeit  
52 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Die Hähnchenstücke mit dem Olivenöl vermengen und nach Geschmack mit den mediterranen Hähnchenkräutern würzen. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren. In der Zwischenzeit ein Dressing herstellen, indem Mayonnaise mit Zitronensaft, einem sehr kleinen Schuss Wasser und etwas Oregano vermischt wird.
- 2 Eine Pfanne gut erhitzen und die Hähnchenstücke ca. 10 Minuten goldbraun und gar braten. Rucola, Gurke, Kirschtomaten, Paprika, rote Zwiebel und die Hähnchenstücke auf einem Teller verteilen. Das Dressing über den Salat besprenkeln.

### Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet, in Stücken
- ☐ 25 g Rucola
- ☐ 100 g Gurke, in Stücken
- ☐ 10 Kirschtomaten, halbiert
- ☐ Halbe Paprika (orange) in Stücken
- ☐ ¼ rote Zwiebel, in Ringen
- ☐ 1 EL Mayonnaise
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ Oregano
- ☐ Schuss Wasser

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 330 kcal |
| Kohlenhydrate | 12 g     |
| Fett          | 16 g     |
| Eiweiß        | 31 g     |