

3

Fleisch

Quinoasalat mit gegrilltem Hähnchen



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Hähnchenfilet mit 1 EL Öl und den Gewürzen nach Geschmack marinieren. Die Hähnchenstücke goldbraun und gar braten und etwas abkühlen lassen. Salat, Quinoa und Tomaten auf einem Teller anrichten. Ein Dressing aus 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, Sardellen, Knoblauch, Pfeffer und Salz herstellen und über den Salat besprenkeln. Das lauwarme Hähnchen oben auf den Salat legen.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet, in Stücken
- ☐ 2 Schöpflöffel gekochte Quinoa
- ☐ 150 g gemischter Salat
- ☐ 3 Tomaten
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Zitronensaft
- ☐ 3 Sardellen, fein geschnitten
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ Hähnchengewürze
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	518 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Fett	26 g
Eiweiß	38 g