



HUHN · LOW CARB · HIGH PROTEIN · SALAT

Avocado-Hähnchen-Salat mit Limetten-Dressing

Ein leichter und frischer Salat mit zartem Hähnchen, cremiger Avocado, knackigem Gemüse und einem erfrischenden Limetten-Dressing. Perfekt für eine gesunde Hauptmahlzeit oder als sättigende Vorspeise.

15

VORBEREITUNG

15

ZUBEREITUNG

4

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

342 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN SALAT

2 Hähnchenbrustfilets (Bio, ca. 400 g)

1 Salatkopf (z. B. Römersalat)

½ Gurke

1 EL Olivenöl (zum Braten)

2 Avocados

200 g Kirschtomaten

1 rote Zwiebel

FÜR DAS LIMETTEN-DRESSING

Saft von 2 Limetten

1 EL Honig oder Ahornsirup

1 TL Dijon-Senf

3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe (fein gehackt)

Salz und Pfeffer nach Geschmack

• ZUBEREITUNG

- 1** Hähnchen braten: Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Filets von beiden Seiten goldbraun braten (ca. 6-8 Minuten pro Seite). Danach kurz ruhen lassen und in Streifen schneiden.
- 2** Gemüse vorbereiten: Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Kirschtomaten halbieren, Gurke in Scheiben schneiden und die rote Zwiebel in feine Ringe hobeln. Avocados halbieren, entkernen, schälen und in Spalten schneiden.
- 3** Dressing zubereiten: Den Limettensaft mit Olivenöl, Honig, gehacktem Knoblauch und Dijon-Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Salat zusammenstellen: Den Salat auf einer großen Platte oder in einer Schüssel anrichten. Das Gemüse, die Avocadospalten und die Hähnchenstreifen darauf verteilen.
- 5** Dressing hinzufügen: Das Limetten-Dressing gleichmäßig über den Salat geben und servieren.

• MAKROS PRO PORTION

342
KALORIEN**35 g**
PROTEIN**10 g**
KOHLENHYDRATE**18 g**
FETT**6 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen