



Avocado-Hähnchen-Salat

mit Hirtenkäse und Mandelblättchen

20-30Min.  3-4 Personen

Ein schneller, leichter Salat ist auch im Winter genau das Richtige, damit du fit und gesund bleibst und liefert deinem Körper wichtige Vitamine und Nährstoffe. Unsere herhaft-fruchtige Kreation aus zarten Hähnchenstreifen, knackigem Romanasalat, cremigen Avocadoscheiben, feinem Hirtenkäse, knusprigen Mandelblättchen und saftigem Apfel ist fix zubereitet und bringt die Power zurück nach einem langen Tag!

Was du von uns bekommst

- 2 Avocados
- 1 Apfel
- 1 Packung Hirtenkäse ⁷
- 20g frische Minze & Schnittlauch
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 550.0kcal, Fett 39.2g, Eiweiß 34.4g, Kohlenhydrate 11.9g



1. Hähnchen schneiden

Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Den **Salat samt Strunk** sechsteln. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in grobe Streifen schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Ca. **2/3 des Käses** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



2. Dressing mischen

1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig, 1-2EL Wasser, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren und den **Schnittlauch** untermischen.



3. Apfel vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit etwas **Dressing** vermengen, damit die **Apfelscheiben** nicht braun werden.



4. Mandeln rösten

Die **Mandeln** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett ca. 3-4Min. bei mittlerer Hitze goldgelb anrösten. **Vorsicht**, die **Mandeln** können schnell verbrennen. Deshalb auch zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, sie dunkeln sonst weiter nach.



5. Hähnchen braten

Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2-3Min. scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Avocados schneiden

Die **Avocados** halbieren, entkernen, schälen und in **Scheiben** schneiden. Die **Salatherzen** mit den **Apfel-** und den **Avocadoscheiben** und dem **Dressing** anrichten, die **Hähnchenstreifen**, den **Käse** und die **Mandeln** darauf verteilen. Mit **Minze** bestreuen und servieren.