



## Avocado-Hähnchen-Salat

mit Fetakäse und Mandelblättchen



20-30min



2 Portionen

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

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Romanasalat
- 10g Schnittlauch
- 50g Feta <sup>1</sup>
- 1 Apfel
- 25g Mandelblättchen <sup>2</sup>
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Avocado

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Milch (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 655kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 18.9g, Eiweiß 42.8g



### 1. Salat schneiden

Den **Salat samt Strunk** der Länge nach sechsteln. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in grobe Streifen schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



### 2. Dressing anrühren

1EL Olivenöl, 1TL Essig, 1-2EL Wasser sowie je 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer 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 anrösten

Die **Mandeln** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett in 3-4Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Mandeln** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren, entkernen, das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale heben und in **Scheiben** schneiden. Den **Salat** mit dem **Dressing**, den **Apfel-** und den **Avocadoscheiben** vermengen und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Feta** und den **Mandeln** auf dem **Salat** anrichten und mit der **Minze** garniert servieren.