



Avocado-Hähnchen-Salat

mit Fetakäse und Mandelblättchen



20-30min



3-4 Personen

Ein schneller, leichter Salat liefert deinem Körper wichtige Vitamine und Nährstoffe, damit du fit und gesund bleibst. Unsere herhaft-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 Packung Romanasalat
- 20g frischer Schnittlauch & Minze
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Apfel
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Avocados

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 530kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 10.6g, Eiweiß 38.0g



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.



4. Mandeln anrösten

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



2. Dressing anrühren

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



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Apfel vorbereiten

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



6. Avocados schneiden

Die **Avocados** 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.