MARLEY SPOON



Schneller Avocado-Hähnchen-Salat

mit Fetakäse und Mandelblättchen

ca. 20min 4 Portionen

Manchmal sehnen wir uns einfach nach einem schnellen und sättigenden Salat. 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

- 2 Pck. Romanasalat
- 10g Minze
- 10g Schnittlauch
- 100g Feta [1]
- 1 Apfel
- 50g Mandelblättchen [2]
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Avocados

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1), **Schalenfrüchte** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 552kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 15.7g, Eiweiß 38.7g



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

2EL Olivenöl, 2TL Essig, 2–3EL Wasser sowie je 1 kräftige 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 großen 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 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 3–4Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Avocados schneiden

Die **Avocados** halbieren und entkernen, dann 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.