



## Avocado-Hähnchen-Salat

mit Feta und Mandelblättchen



20-30Min.



3-4 Personen

Ein schneller, leichter Salat liefert deinem Körper wichtige Vitamine und Nährstoffe, damit du fit und gesund bleibst - genau das Richtige im Winter! Unsere herzhaft-fruchtige Kreation aus zarten Hähnchenstreifen, knackigem Romanosalat, 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 Apfel
- 1 Packung Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>
- 20g frische Minze & Schnittlauch
- 2 Avocados
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Romanasalat

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## 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 585.0kcal, Fett 40.8g, Eiweiß 41.5g, Kohlenhydrate 10.7g



### 1. Hähnchen schneiden

Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in dünne Streifen 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 **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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 großen Löffel aus der Schale heben und in **Scheiben** schneiden. Den **Salat** mit den **Apfel-** und den **Avocadoscheiben** sowie dem **Dressing** anrichten, die **Hähnchenstreifen**, den **Käse** und die **Mandeln** darauf verteilen. Mit **Minze** bestreuen und servieren.