



Avocado-Hähnchen-Salat

mit Fetakäse und Mandelblättchen



20-30min



2 Personen

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 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Romanasalat
- 20g frische Minze & Schnittlauch
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Apfel
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Avocado

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 655.0kcal, Fett 44.0g, Eiweiß 42.8g, Kohlenhydrate 18.9g



1. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** 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 **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



4. Mandeln rösten

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



2. Dressing anrühren

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



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 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. Avocado schneiden

Die **Avocado** 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 **Feta** und die **Mandeln** darauf verteilen. Mit **Minze** bestreuen und servieren.