2B

Meat

Caprese Bowl mit gegrilltem Hähnchen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Kirschtomaten und Avocado in Spalten und Mozzarella in Würfel schneiden. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet gar braten. Etwas abkühlen lassen und dann in Scheiben schneiden. Den gemischten Salat auf einer tiefen Schüssel verteilen. Das Pesto mit dem Weißweinessig vermengen. Die Kirschtomaten und den Mozzarella mit dem Pesto-Dressing besprenkeln und zusammen mit dem Hähnchenfilet und der Avocado über den Salat verteilen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 90-120 g Hähnchenfilet
- [ ] 30 g Mozzarella light
- [ ] 150 g Kirschtomaten
- [ ] 30 g gemischter Salat
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 1 TL frisches Pesto
- [ ] 1 TL Weißweinessig
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**423 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**29 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**29 g**