



1A+1B

Meat

Chicoréesalat mit geräuchertem Hähnchenfilet

Zubereitungszeit
15 minutenPortionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Weißkohl mit dem Chicorée vermengen und auf einem Teller anrichten. Die Tomatenspalten und Hähnchenstreifen darauf anrichten. Den Cayennepfeffer darüberstreuen.
- 2 Ein Dressing aus etwas magerem Quark, Essig und 1 TL Süßstoff herstellen und über den Salat verteilen. Mit einigen Basilikumblättern garnieren.

Zutaten

- ☐ 120 g geräuchertes Hähnchenfilet, in Streifen
- ☐ 1 Tomate, in Spalten
- ☐ 1 Chicorée-Staude, fein geschnitten
- ☐ 1 Handvoll Weißkohl, fein geschnitten
- ☐ 1 TL Cayennepfeffer
- ☐ 1 EL magerer Quark
- ☐ 1 EL Essig
- ☐ 1 TL Süßstoff
- ☐ 1 Zweig Basilikum

Nährwerte pro Person

Energie	233 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	4 g
Eiweiß	41 g