2A Meat

Mediterraner Hähnchensalat

Zubereitungszeit
52 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Hähnchenstücke mit dem Olivenöl vermengen und nach Geschmack mit den Mediterranen Hähnchenkräutern würzen. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren. In der Zwischenzeit ein Dressing herstellen, indem Mayonnaise mit Zitronensaft, einem sehr kleinen Schuss Wasser und etwas Oregano vermengt wird.
2. Eine Pfanne gut erhitzen und die Hähnchenstücke ca. 10 Minuten goldbraun und gar braten. Rucola, Gurke, Kirschtomaten, Paprika, rote Zwiebel und die Hähnchenstücke auf einem Teller verteilen. Das Dressing über den Salat besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet, in Stücken
- [ ] 25 g Rucola
- [ ] 100 g Gurke, in Stücken
- [ ] 10 Kirschtomaten, halbiert
- [ ] Halbe Paprika (orange) in Stücken
- [ ] ¼ rote Zwiebel, in Ringen
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Oregano
- [ ] Schuss Wasser

Nährwerte pro Person

Energie	**330 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**16 g**
Eiweiß	**31 g**