3 Meat

Quinoasalat mit gegrilltem Hähnchen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet mit 1 EL Öl und den Gewürzen nach Geschmack marinieren. Die Hähnchenstücke goldbraun und gar braten und etwas abkühlen lassen. Salat, Quinoa und Tomaten auf einem Teller anrichten. Ein Dressing aus 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, Sardellen, Knoblauch, Pfeffer und Salz herstellen und über den Salat besprenkeln. Das lauwwarme Hähnchen oben auf den Salat legen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet, in Stücken
- [ ] 2 Schöpflöffel gekochte Quinoa
- [ ] 150 g gemischter Salat
- [ ] 3 Tomaten
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Zitronensaft
- [ ] 3 Sardellen, fein geschnitten
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] Hähnchengewürze
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**518 kcal**
Kohlenhydrate	**27 g**
Fett	**26 g**
Eiweiß	**38 g**