



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 lauwarme 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