2B

Meat

Salat mit Apfel, Staudensellerie und Hähnchen

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet in Streifen, den Staudensellerie in Halbmonde, den Apfel in Scheiben schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Hähnchenstücke mit Sambal Oelek und Paprikapulver goldbraun und gar braten. In der Zwischenzeit Knoblauch, griechischen Joghurt und Crème fraîche zu einem Dressing vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Eine tiefe Schüssel mit Eisbergsalat, Staudensellerie, Apfel und Hähnchen füllen. Mit dem Dressing besprenkeln und mit Sesam- und Senfkörnern abschließen. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] 1 EL Crème fraîche light
- [ ] 75 g Staudensellerie
- [ ] 75 g Eisbergsalat
- [ ] ½ Apfel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] ½ TL Sambal Oelek
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Sesamsamen
- [ ] Prise Senfkörner
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**390 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**23 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**29 g**