



2B

Meat

Spinatsalat mit gegrilltem Hähnchenfilet, Avocado und Walnüssen



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Eine Grillpfanne gut erhitzen. Das Hähnchen mit ½ EL Olivenöl, dem Paprikapulver und etwas Pfeffer und Salz einreiben. Das Hähnchen ca. 4 Minuten auf beiden Seiten goldbraun und gar grillen. Dann in Stücke schneiden. Ein Dressing aus 1 EL Olivenöl, Chiliflocken und etwas Pfeffer und Salz herstellen. Spinat, Gurke, rote Zwiebel, Hähnchenfilet und Avocado auf einem Teller verteilen. Mit dem Dressing besprenkeln und mit den gehackten Walnüssen abschließen.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet
- ☐ 50 g frischer Spinat
- ☐ 100 g Gurke in Stücken
- ☐ ¼ Avocado in Stücken
- ☐ ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 5 Walnüsse, grob gehackt
- ☐ 1½ EL Olivenöl
- ☐ Prise Chiliflocken
- ☐ ½ TL Paprikapulver
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	567 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	43 g
Eiweiß	35 g