Hähnchen-Salat mit Avocado

Der Hähnchen-Salat mit Avocado ist ein köstlicher Low Carb Fitnesssalat mit proteinreichem Hühnerbrustfilet. Ein gesundes Rezept für ein leichtes Mittagessen oder Abendessen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

250 g	Blattsalat Mix
1 Stk.	Paprika
200 g	Cocktailtomaten
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Avocado
2 TL	Limettensaft
1 EL	Weißweinessig
1 EL	Zitronensaft
3 EL	Olivenöl extra vergine
1 Prise	Feinkristallzucker
0.5 TL	Senf
	Salz und Pfeffer
500 g	Hühnerbrustfilets
0.5 TL	Paprikapulver (edelsüß)
	Cayennepfeffer
2 EL	Pflanzenöl
	frische Petersilie

Zubereitung

1. Um **Hähnchen-Salat mit Avocado** zuzubereiten, den Blattsalat gründlich waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Paprika waschen, entkernen und in

feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren und die Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Die **Avocado** halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden und sofort mit Limettensaft beträufeln, damit es frisch bleibt.

2. Für die Vinaigrette den Essig, Zitronensaft, Olivenöl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Vinaigrette verrühren. Die vorbereiteten Salatzutaten damit vermengen und auf Tellern anrichten.

3. Die Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils zirka 4 Minuten goldbraun braten. Die warmen Hähnchenstreifen auf dem Salat verteilen, nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Tipp

Der Hähnchen-Salat mit Avocado schmeckt hervorragend mit frischem Baguette oder gerösteten Kernen und Nüssen.