

Rezept

Hähnchen-Avocado-Salat

Ein Rezept von Hähnchen-Avocado-Salat, am 18.07.2024

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)	Salz
Pfeffer	2 TL edelsüßes Paprikapulver
3 EL Öl	300 g Naturjoghurt
Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone	1/2 TL Zucker
4 Stauden Chicorée	2 reife Avocados (à ca. 200 g)
4 Clementinen	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je 6-7 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Inzwischen den Joghurt mit 2 EL Zitronensaft und Zitronenschale glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Chicorée waschen, 12 Außenblätter abtrennen, den Rest vom Strunk befreien und quer in Streifen schneiden.
3. Die Avocados schälen, halbieren, entsteinen und in Scheiben schneiden, diese sofort mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Die Clementinen schälen und in Spalten teilen. Alle Zutaten auf den ganzen Chicoréeblättern anrichten und mit dem Zitronenjoghurt beträufeln.