FAUSTFORMEL
System

Knackiger Hähnchensalat

Für 1 Person
Dieses Rezept entspricht der Faustformel

Zutaten

- 1 Handtellergröße Hähnchenfilet, ca. 120g
- 1 Stück Brühwürfel
- 3 Stangen Sellerie
- ½ mittelgroße Salatgurke
- ½ Becher Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- ½ mittelgroße gepresste Zitrone
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 Handvoll Weintrauben
- 1 Scheibe Vollkornbrot

Anleitung

1. Evtl Sellerie von den Fäden befreien (einfach “abziehen”), dann längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Salatgurke ungeschält in kleine Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken und Weintrauben halbieren.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com

2. Brühwürfel in einem Topf mit Wasser auflösen, das Hähnchenfilet hineinlegen und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den

   Herd abschalten und das Fleisch ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

3. Aus Joghurt, Mayonnaise und Zitronensaft eine Salatsauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten in die Sauce rühren. Mit einem Stück Vollkornbrot servieren.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com