1A+1B Fleisch

Grünkohlsalat mit Cajun-Hähnchen und Avocado

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Hähnchenfilet, Tomate und Avocado in Stücke schneiden. Das Hähnchenfilet mit 1 TL Cajun-Gewürzen würzen. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet goldbraun und gar braten. In der Zwischenzeit den Grünkohl mit der Zitronenzeste und dem Zitronensaft vermengen. Eine Prise Salz hinzufügen und gut durchkneten bis der Grünkohl etwas weich wird. Den Grünkohl auf einer tiefen Schüssel anrichten und Hähnchenfilet, Avocado und Tomate darüber verteilen. Mit dem restlichen Cajun-Gewürz bestreuen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 25 g Grünkohl
- [ ] 2 kleine Tomaten
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Zitronenzeste
- [ ] 1 EL Zitronensaft
- [ ] 1½ TL Cajun-Gewürze (ohne Zusätze)
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**412 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**26 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**31 g**