

Hähnchenfilet auf Erdbeer-Feldsalat



ca. 15 Min.



Zutaten:

120 g	Hähnchenfilets
60 g	Feldsalat
4	Erdbeeren
2 EL	Zitronensaft
½ TL	Senf
1 EL	Schnittlauch
1 EL	Walnussöl
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	Paprikapulver
etwas	Stevia oder Xilit
etwas	Wasser

Zubereitung:

Die Filetstücke mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und 5 Min. ziehen lassen. Den Feldsalat waschen und auf dem Teller anrichten. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Hähnchenfilets in der Pfanne mit etwas Wasser von beiden Seiten je 3 Min. dünsten. Auf den Salat legen. Öl, Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Senf, Stevia und etwas Wasser vermischen und über den Salat geben. Den Schnittlauch darüber streuen.



Kalorien: 268



Fett: 11,9 g



Eiweiß: 29,7 g



KH: 8,5 g

www.weniger-wiegen.com