

Rezept

Paleo-Avocadosalat mit Sesamhuhn

Ein Rezept von Paleo-Avocadosalat mit Sesamhuhn, am 22.07.2024

Zutaten

1 rote Zwiebel	2 EL Aceto balsamico bianco
3 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
Salz	Pfeffer
1 rosa Grapefruit	1 Avocado
200 g Hähnchenbrustfilet	1 Ei
3 EL Sesamsamen	150 g junger Blattspinat oder Blattsalat-Mix (mit Spinat, gewaschen und küchenfertig)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 51 g F, 33 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, in einer Schüssel mit Essig und 2 EL Olivenöl verrühren. Knoblauch schälen und 1 Zehe dazupressen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Grapefruit so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und halbieren. Den Grapefruitrest ausdrücken und den Saft mit den Filets zum Dressing in die Schüssel geben.
3. Die Avocado halbieren und entkernen. Die Hälften schälen und in kleine Würfel schneiden. Avocado ebenfalls zum Dressing geben.
4. Hähnchenbrustfilet quer in 1 - 2 cm dicke Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Ei und Sesam verrühren, restlichen Knoblauch dazupressen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen durch die Ei-Sesam-Mischung ziehen und in der Pfanne rundherum 4 - 5 Min. bei mittlerer Hitze braten, bis die Filetstücke leicht gebräunt und gar sind.
6. Blattspinat oder Blattsalat-Mix zu Grapefruit und Avocado geben und alles vermischen. Den Salat auf zwei Tellern anrichten, das Sesamhuhn darauf verteilen.