Previous Next
Print as PDF

Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
23 min
Serving
6 Portionen

Nudelsalat mit gegrilltem Hähnchen und Avocado

Erfrischender Nudelsalat mit gegrilltem Hähnchen und cremiger Avocado - ein sommerliches Geschmackserlebnis. In unserem einfachen Rezept erfährst du, wie du diesen köstlichen Salat zubereitest und deine Gäste am nächsten Grillabend beeindruckst!

Ingredients

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 250 g Tomate(n)
- 300 g Vollkornnudeln
- 1.5 TL Maggi Hühner Brühe, Glas
- 70 g Rucola
- 80 g Zwiebeln
- 2 Stück Avocado

- 6 EL Olivenöl
- 4 Stängel Basilikum
- 5 EL Essig
- etwas Salz

Copy ingredients

Preparation

1. Nudeln kochen

   10min

   Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abkühlen lassen.

2. Hähnchenbrust bestreichen

   1min

   1 EL Öl mit Hühner Brühe (z. B. von MAGGI) verrühren und die Hähnchenbrust damit bestreichen.

3. Schneiden und Waschen des Gemüses

   4min

   Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Rucola und Basilikum waschen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und in Würfel schneiden. Anschließend die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.

4. Mischen und Würzen der Zutaten
   2min

Die Salatzutaten mit den Nudeln mischen. Essig & 5 EL Olivenöl dazugeben. Alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

5. Grillen der Hähnchenbrust

6min

Während der Salat durchzieht, das Hähnchenbrustfilet auf dem Grill von beiden Seiten grillen. Zum Salat servieren und mit Hilfe zweier Gabeln in dünne Streifen zupfen oder in Streifen schneiden. Diese zum Schluss unter den Nudelsalat mischen & servieren!

Tips

Ruhezeit für den Salat

Den Salat vor dem Servieren mindestens 30 Minuten durchziehen lassen, damit sich die Aromen voll entfalten können.

Nutritional information

Energie	543.7 kcal
Fett	47.5 g
Gesättigte Fette	7.7 g
Kohlenhydrate	13.5 g
Zucker	4.9 g
Ballaststoff	5.3 g
Protein	16.7 g
Natrium	586.4 mg

Alle Angaben pro Portion