



# PAPRIKA- APFEL-SALAT

WAHLWEISE MIT HÄHNCHENBRUST

## ZUTATEN für 4 Personen

|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 1 Große rote Paprika | 2 EL Walnussöl  |
| 2 Äpfel              | 1 TL Süßer Senf |
| 1 Zucchini           | Salz            |
| ½ Salatgurke         | Pfeffer         |
| 1 Bund Schnittlauch  | 40g Walnüsse    |
| 2 EL Apfelessig      |                 |

## WAHLWEISE MIT HÄHNCHENBRUST

|                    |
|--------------------|
| 200g Hähnchenbrust |
| 1 EL Rapsöl        |

## NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 160 kcal | Eiweiß: 3 g  
Fett: 12 g | Kohlenhydrate: 10 g  
Ballaststoffe: 4 g

## NÄHRWERTE MIT FLEISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 238 kcal | Eiweiß: 15 g  
Fett: 15 g | Kohlenhydrate: 10 g  
Ballaststoffe: 4 g

## ZUBEREITUNG

1. Die Paprikahälften waschen, dabei von Kernen und weißen Innenhäuten befreien und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Äpfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Zucchini und die Gurke waschen, ebenfalls in Würfel schneiden, mit Apfel- und Paprikawürfeln vermengen.
4. Den Schnittlauch waschen, trocken schwenken, fein hacken und mit Essig, Öl und Senf vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter den Salat rühren.
5. Die Walnüsse hacken und über den Salat streuen.



## WAHLWEISE MIT HÄHNCHENBRUST

6. Hähnchenbrust in kurze Streifen schneiden und in heißem Öl bei mittlerer Hitze kurz durchbraten.
7. Noch heiß unter den Salat mengen.

### WICHTIG:

Geflügel wegen der **Salmonellengefahr** auf einem extra Schneidebrett getrennt von den übrigen Zutaten schneiden. Das Brett danach sehr heiß und gründlich abspülen.