

Kartoffelsalat mit Avocado und mariniertem Hähnchen

Zutaten für den Kartoffelsalat:

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 1 reife Avocado
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Karotte
- 100 g stichfester Naturjoghurt
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL frische Kräuter

Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser circa 20 Minuten garen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Kartoffeln pellen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch würfeln und zu den Kartoffeln geben. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Karotte schälen und in feine Streifen oder kleine Würfel schneiden. Beides zu den Kartoffeln in die Schüssel geben.

Wer mag, fügt noch eine fein gewürfelte Zwiebel, frischen Zitronensaft und frische Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Basilikum) hinzu.

Für das Dressing den stichfesten Joghurt in eine kleine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben Zitronensaft hinzufügen, um dem Dressing mehr Frische zu verleihen. Gut verrühren, über den Salat geben und alles vorsichtig vermengen.

Zutaten für das marinierte Hähnchen:

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben: Paprikapulver
- nach Belieben: Knoblauchpulver

Das Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. Olivenöl mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit anderen Gewürzen mischen und das Hähnchen darin marinieren.

Bei der Zubereitung in einer Heißluftfritteuse das Fleisch in den Garkorb legen und bei 180 Grad etwa 10-12 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden. Alternativ die marinierten Filets in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten 5-10 Minuten anbraten. Mit dem Kartoffelsalat servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 21.10.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen