

# Süßkartoffel-Hähnchen-Salat



## SATTMACHER-SALAT

Rezepte zum schlank werden  
und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200°C vorheizen. Salat waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und vierteln. Süßkartoffeln waschen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken.
2. Süßkartoffeln auf ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen und für 20 Min. in den Ofen geben, bis die Würfel knusprig gebacken sind. Eier schälen und in Scheiben schneiden.
3. Putenschnitzel in einer beschichteten Pfanne anbraten, aus der Pfanne nehmen und in 1 cm breite Streifen schneiden.
4. Crème fraîche mit Essig, Salz und Pfeffer mischen. Alle Zutaten auf 4 Teller verteilen und mit dem Dressing beträufelt servieren.

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Kopfsalate
- 2 Süßkartoffeln (ca. 600 g)
- 400 g Putenschnitzel, mariniert
- 4 Eier, hartgekocht
- 12 Cocktailtomaten
- Petersilie, frisch
- Schnittlauch, frisch
- 1 EL Öl
- Salz & Pfeffer

### Dressing

- 200 g Crème fraîche 30 % Fett, Kräuter
- 4 EL Essig, mild
- Salz & Pfeffer



531 kcal  
Kalorien



52 g  
Kohlenhydrate



26 g  
Fett



20 g  
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt