



Hähnchen-Walnuss-Salat



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 300 kcal/ 1256 kJ	Fett: 24,4 g
Eiweiß: 15,6 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 6,8 g
Kohlenhydrate: 5 g	ungesättigte Fettsäuren: 17,6 g

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. In eine große Schüssel Mayonnaise, Joghurt, Zitronenzesten, Essig, Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer geben und gut vermischen. Das Hähnchenfleisch, Walnüsse, Sellerie, Trauben und Frühlingszwiebeln dazu geben und umrühren.

2. Zum Servieren, den Salat mit einem Löffel auf ein Radicchioblatt geben und mit Estragon garnieren. Sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 50 g Mayonnaise
- 50 g griechischer Joghurt
- 1/2 TL Zitronenzesten
- 1 TL Weißweinessig
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Cayenne Pfeffer
- 1 Prise grobes Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 200 g gekochtes Hähnchen, geteilt in feine Stücke
- 70 g kalifornische Walnüsse, geröstet und grob gehackt
- 2 Stangen Staudensellerie, dünn geschnitten
- 70 g rote Trauben, halbiert
- 1 TL Frühlingszwiebeln, geschnitten
- 1 TL frische Estragonblätter, geschnitten
- Radicchioblätter zum Servieren
- Frischer Estragon zum Garnieren