Salat mit Hähnchen im Asia-Style



Zutaten (4 Personen):

Salat:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Rapsöl
- 1 Römersalat
- 1/2 Bund Koriander
- Salz & Pfeffer

Dressing:

- 1 EL Sesamöl
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 3 EL Limettensaft
- 2 EL Teriyakisauce
- 3 EL Salatmayonaise
- Salz & Pfeffer

Ein Rezept von www.SCHMAUSE-blog.de

Zubereitung:

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen.

Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in die Pfanne geben und von jeder Seite 6 Minuten braten. Das Fleisch dann mit Salz sowie Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Danach den Koriander waschen, hacken und mit dem Salat in einer Schüssel mischen.

Dann das Dressing zubereiten. Hierzu den Ingwer schälen und fein reiben. Die Salatmayonaise mit geriebenem Ingwer, Limettensaft, Teriyakisauce sowie Sesamöl verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Das Dressing mit dem vorbereiteten Salat mischen und diesen auf Tellern anrichten.

Das gebratene Hähnchenbrustfilet mit zwei Gabeln zerzupfen und auf dem Salat verteilen.

Den Salat sofort servieren.

Tipp:

Dazu schmeckt Knoblauch-Röstbrot sehr lecker.

Nährwertangaben: 398 kcal p.P., 5 g KH p.P.