

Asia-Hähnchen-Salat mit Erdnussdressing

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilet (je 200 g)
250 g Brokkoli
2 Paprika
400 g Mie-Nudeln
4 EL Erdnusscreme
3 EL Sojasauce
0.5 Zitrone
150 g Chinakohl
2 EL Erdnussöl
2 EL Sesam
2 EL Erdnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 854 kcal, 28 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Asia-Hähnchen-Salat mit Erdnussdressing

Zubereitung:

1. Zuerst den Brokkoli in Röschen schneiden, die Paprika putzen, vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Dann beides zusammen in Salzwasser circa 3 Minuten garen.



2. Die Mie-Nudeln dazugeben, alles für weitere 4 Minuten garen und abgießen – dabei etwas vom Kochwasser auffangen.



3. Jetzt die Erdnusscreme mit Sojasauce und Zitronensaft zu einem Dressing verrühren. Anschließend mit etwas Kochwasser cremig rühren...



Asia-Hähnchen-Salat mit Erdnussdressing

4. ... und das Dressing über Nudeln und Gemüse geben. Anschließend den Chinakohl putzen, in feine Streifen schneiden und unterheben.



5. Zum Finale die Hähnchenfilets in dem Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind.



6. Die Hähnchenfilets in Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten. Mit Sesam und gehackten Erdnüssen toppen und Asia-Hähnchen-Salat genießen. 🍴



Asia-Hähnchen-Salat mit Erdnussdressing



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**