WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Hähnchen-Salat mit Erdnussdressing

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





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-geflügel.de**