WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Gurkensalat mit Hähnchenfilet in Sojasauce und Kokosmilchdressing

Zutaten (für 4 Personen):

2 Hähnchenfilets
1 EL Öl
3 EL Sojasauce
1 Salatgurke
1 Zitrone
Koriander
165 ml Kokosmilch
0.5 TL Kreuzkümmel
4 EL Sesam
3 Lachzwiebeln
Chiliflocken

Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 20 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Gurkensalat mit Hähnchenfilet in Sojasauce und Kokosmilchdressing

Zubereitung:

1. Die Hähnchenfilets würfeln und in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten von allen Seiten scharf anbraten.

2. Anschließend die Sojasauce angießen und bei mittlerer Hitzze etwas einreduzieren lassen.

3. In der Zwischenzeit die Salatgurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Zitronensaft auspressen, den Koriander verlesen und fein hacken. Jetzt für das Dressing die Kokosmilch, den Kreuzkümmel, den gehackten Koriander und den Zitronensaft gut miteinander vermischen. Jetzt nur noch die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden…

Asia-Gurkensalat mit Hähnchenfilet in Sojasauce und Kokosmilchdressing

4. … und das war es auch schon an Vorbereitungen, denn jetzt heißt es nur noch: Mix it up Baby. Dafür einfach die Gurke und das Dressing mischen, obenauf die Hähnchenfiletwürfel legen, alles mit ein paar Lauchzwiebelringen, Sesam und ein paar Chiliflocken bestreuen und Asia-Gurkensalat genießen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Gurkensalat mit Hähnchenfilet in Sojasauce und Kokosmilchdressing

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**