



Teriyaki Hähnchen mit Thai-Salat

Zutaten

(für 4 Personen):

800 g Hähnchenbrustfilet
1 Zitrone
30 ml Fischsauce
1 EL Honig
4 Zweige Zitronenmelisse
4 Zweige Koriander
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
3 Möhren
1 Zwiebel
150 g Tomaten
250 g Rucola
2 Avocado
2 EL Öl
20 ml Teriyaki-Sauce
20 g Erdnüsse
20 g Kokoschips
Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 595 kcal, 32 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Teriyaki Hähnchen mit Thai-Salat

Zubereitung:

1. Zuerst Zitronensaft, Fischsauce, Honig, Kräuter und Knoblauch mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Möhren und Zwiebel schälen und kleinschneiden, Tomaten vierteln, Rucola waschen, Avocado schälen, entkernen und würfeln. Alles mit dem Dressing mischen.



3. Jetzt die Hähnchenfilets in dem Öl ...





Teriyaki Hähnchen mit Thai-Salat

4. ... von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.



5. Zum Schluss die Teriyaki-Sauce zu den Hähnchenfilets geben und 2 bis 3 Minuten einreduzieren lassen.



6. Den Thai-Salat mit den Teriyaki Hähnchenfilets toppen und mit Erdnüssen, Kokoschips und Sesam genießen.





Teriyaki Hähnchen mit Thai-Salat



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