

Hähnchenbrust mit Gurken-Erdnuss-Salat

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Salatgurke
- 0,5 TL Kräutersalz
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 TL Erdnussöl
- 1 EL Sojasoße
- 50 ml Wasser
- 1 Schalotte
- 1 Zehe Knoblauch
- 30 g ungesalzene Erdnüsse
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL Rapsöl

Gurke waschen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden, mit dem Kräutersalz mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Hähnchenbrust kalt abspülen, trocken tupfen, portionieren und frischen Pfeffer darüber mahlen. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Hähnchenbrustfilets mit Sojasoße und Wasser ablöschen. 8-10 Minuten auf kleiner Flamme weitergaren.

Schalotte und Knoblauch abziehen und achteln. Die Gurkenwürfel leicht ausdrücken, in ein Sieb abgießen und dabei das Gurkenwasser auffangen. Das Gurkenwasser zusammen mit Erdnüssen, Schalotten, Knoblauch, Limettensaft und Pfeffer in einem hohen Rührbecher pürieren. Das Rapsöl unterschlagen.

Die Hähnchenbrustfilets auf Tellern anrichten. Die Gurkenwürfel mit dem Dressing mischen und dazu servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen