

## Asia-Sesam-Hähnchen-Salat

### Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Salatgurke
- 1/2 große rote Chilischote
- 3 EL Erdnussöl
- 1-2 TL Szechuan-Pfeffer
- 5 EL Sesamsamen
- 1 Zehe Knoblauch
- 4 EL Ketjap Manis
- 4 EL+ etwas zum Beträufeln Sesamöl
- 100 g getrocknete japanische Soba-Nudeln
- Salz

Die Hähnchenbrust waschen und in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser legen. Das Wasser zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und das Filet im leicht siedendem Wasser 10-15 Minuten gar ziehen lassen (zum Test anschneiden, ob es vollständig durchgegart ist).

Inzwischen die Gurke waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Quer in dünne Scheiben schneiden. Die Chili waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden.

Das Hähnchenfilet aus dem Wasser nehmen, in Alufolie wickeln und etwas abkühlen lassen.

Währenddessen Erdnussöl mit Chili und Szechuan-Pfeffer in einer Pfanne erhitzen, bis der Pfeffer aromatisch duftet. Die Gurke dazugeben und ein wenig salzen. Etwa fünf Minuten bei mittlerer Hitze garen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Sesamsamen kurz in einer Pfanne trocken rösten, bis sie anfangen zu glänzen. Den Knoblauch schälen und mit 4 EL Sesam in einem Mörser fein zerstoßen. Den restlichen Sesam, Ketjap Manis, Sesamöl und etwa 5 EL Wasser dazugeben und alles gut verrühren.

Das gegarte Hähnchenfleisch aus der Folie nehmen, in kleine Stücke zupfen, unter die Soße mischen und kurz durchziehen lassen. Währenddessen die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen.

Die Nudeln mit den gebratenen Chili-Gurken vermengen, in eine Schale geben und das marinierte Hähnchenfleisch darüber verteilen. Nach Belieben mit ein wenig Sesamöl beträufeln.

### Nährwerte (pro Portion):

465 kcal, 37,7 g Eiweiß, 25,8 g Fett, 20,7 g Kohlenhydrate, 6,1 g Ballaststoffe

### Empfehlenswert bei:

Bluthochdruck

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.03.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)