

Hähnchenbrust mit Gurken-Erdnuss-Salat

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Salatgurke
- ½ TL Kräutersalz
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL Erdnussöl
- 1 EL Sojasoße
- 1 Schalotte
- 1 Zehe Knoblauch
- 30 g ungesalzene Erdnüsse
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL Rapsöl
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

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

Inzwischen die Hähnchenbrust kalt abspülen, trocken tupfen, bei Bedarf in zwei Stücke teilen und frischen Pfeffer darüber mahlen. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Hähnchenbrustfilets mit Sojasoße sowie 50 ml Wasser ablöschen. 8-10 Minuten auf kleiner Flamme weitergaren.

Inzwischen Schalotte und Knoblauch abziehen und achteln. Die Gurkenwürfel leicht ausdrücken, in ein Sieb abgießen und dabei das Gurkenwasser auffangen. Das Gurkenwasser zusammen mit Erdnüssen, Schalotte, 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.

Nährwerte:

331 kcal, 38 g Eiweiß, 16g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Bronchitis
Dünndarm-Fehlbesiedlung
Fersensporn
Fruktose-Intoleranz
Magenverkleinerung
Metabolischem Syndrom
Potenzstörung
Sinusitis

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.10.2020

Koch/Köchin:

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