

Spitzkohl-Erdnuss-Salat mit Hähnchen

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Spitzkohl
- 1 rote Spitzpaprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Möhre
- 1 EL "crunchy" Erdnussmus
- 2 EL Wasser
- 1 EL glutenfreie ungesüßte (z.B. Tamari) Sojasoße
- 1 TL Reissirup
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL kalt gepresstes Rapskernöl
- einige Chiliflocken
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL helles Sesamöl
- aus der Mühle: Pfeffer
- 20 g ungesalzene Erdnusskerne
- Salz

Spitzkohl putzen, den harten Strunk entfernen und die Blätter in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel mit wenig Salz mit den Händen etwa 2 Minuten leicht durchkneten. Paprika halbieren, putzen, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, weiße und grüne Teile schräg in dünne Ringe schneiden. Möhre putzen, schälen und auf der Gemüseribe grob raspeln. Einige grüne Frühlingszwiebelringe zum Garnieren beiseitestellen, das übrige Gemüse in einer Schüssel vermischen.

Für das Dressing Erdnussmus, Wasser, Limettensaft, Sojasoße, Reissirup und Rapskernöl verrühren. Mit Salz und Chiliflocken würzen und gut mit dem Gemüse vermischen. Den Salat etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

Inzwischen das Fleisch waschen, trocken tupfen und quer in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. In einer Grillpfanne im Sesamöl auf jeder Seite 2-3 Minuten braten, salzen und pfeffern. Erdnusskerne hacken und mit dem Frühlingszwiebelgrün über den Salat streuen. Dazu das Hähnchenfleisch servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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