


Gemischter Salat mit Hähnchenbrust

Zarte Hähnchenbrust mit Sojasoße und Salat. Ein Genuss!

etwa 6 Portionen

 gelingt leicht

 bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

500 g Hähnchenbrustfilet
3 EL Sojasoße
frisch gemahlener Pfeffer
250 g Paprikaschoten , gelb und rot
1 Kopf Radicchio
1 Bund Brunnenkresse
250 g Strauchtomaten

Soße:

1 rote Chilischote
2 Schalotten
etwa 5 EL Balsamico Bianco
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Zucker
8 EL Walnussöl
2 EL Schnittlauchröllchen

Außerdem:

3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Wie bereite ich einen leckeren und einfachen Salat mit Hähnchenbrust zu?:

1 Zubereiten:

Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in dicke Scheiben schneiden. Sojasoße mit Pfeffer verrühren, die Fleischscheiben darin etwa 30 Min. marinieren.

2 In der Zwischenzeit Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden.

Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Blattsalat und Radicchio waschen, abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken tupfen.

3 Soße zubereiten:

Chilischote putzen und in kleine Würfel schneiden. **Hinweis:** Da Chilischoten sehr scharf sind, ziehen Sie bei der Verarbeitung der Schoten am besten Gummihandschuhe an. Schalotten abziehen und fein würfeln. Balsamico-Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Walnussöl unterschlagen. Schnittlauchröllchen, Schalotten- und Chilischotenwürfel unterrühren.



- 4 Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischscheiben aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in dem Öl unter Wenden von allen Seiten insgesamt 4-6 Min. braten. Die vorbereiteten Salatzutaten mit der Soße mischen. Die Fleischscheiben auf dem Salat anrichten und den Gemischten Salat mit Hähnchenbrust sofort servieren.

Abwandlung mit Pute oder Schwein:

Anstelle von Hähnchenbrustfilet können Sie auch Putenbrust- oder Schweinefilet verwenden.

Tipps aus der Versuchsküche

- Den gemischten Salat mit Hähnchenbrust als kleine Mahlzeit mit Baguette oder Ciabatta (italienisches Weißbrot) oder als Partysalat (schmeckt auch gut, wenn das Fleisch kalt ist) servieren.
- Die Soße passt zu allen frischen Salaten, wie z. B. Feldsalat, Rucola (Rauke), Eisberg- oder Eichblattsalat.

