Abendessen / Salate / Glutenfrei / Super Food /

Asia-Salat mit Hühnchen & Limetten-Erdnuss-Dressing

Schon seit Ewigkeiten habe ich mir vorgenommen einen asiatischen Salat zu Hause zu machen, hatte aber immer das Gefühl, das es viel zu aufwendig wäre und man dafür Stunden in der Küche verbringen müsste. Ist aber gar nicht so! Nachdem mein Heißhunger meine Faulheit geschlagen hatte, musste ich feststellen ,das das ja alles ratzfatz zubereitet ist. Das Hühnchen macht sich quasi von selbst und die einzige Aufgabe die man hat, ist das ganze Grünzeug kleinzuschnippeln und die Zutaten für das Dressing zusammenzurühren. Aber bei welchem anderen Salat muss man das nicht?! Eben! Außerdem wird man mit einem Salat belohnt, der nicht nur wunderschön farbenfroh aussieht, sondern auch genauso schmeckt. Frische Minze, Koriander, Limette und Erdnüsse geben dem Ganzen kleingeschnippelten Gemüsegarten einen ganz, ganz tollen Geschmack. Mit den unten angegebenen Mengen bekommt man locker eine Großfamilie satt und ich freue mich nun vermutlich die nächsten 7 Tage davon essen zu können.

Zutaten für 8 Portionen

- 2 - Hühnerbrust
- 1 - Zitrone
- 0.25 Kopf - Rotkohl
- 1 Kopf - Römersalat
- 1 - rote Paprika
- 1 - gelbe Paprika
- 3 - Frühlingszwiebeln
- 2 - Mohrrüben
- 15 gr - Minze
- 15 gr - Koriander
- 20 gr - Sesam
- 50 gr - Erdnüsse

Zutaten für das Dressing

- 60 ml - Weißweinessig
- 2 EL - Erdnussbutter
- 3 EL - Tamarisauce
- 1 - Limette
- 1 - Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Den Backofen vorheizen und das Hühnchen mit den Zitronen hineingeben. (Siehe Anleitung “Zitronenhühnchen” – Link unter dem Rezept)
2. Den Rotkohl, Römersalat, die Paprika und die Frühlingszwiebeln in sehr feine Streifen schneiden.
3. Die Karotten raspeln.
4. Die Minze und den Koriander grob hacken.
5. Den Sesam und die Erdnüsse kurz in einer Pfanne anrösten. Bei mittlerer Hitze und immer alles in Bewegung halten, da die Sesamkörner sehr schnell anbrennen.
6. Nun alles in einer Salatschüssel geben und gründlich vermengen.
7. Alle Zutaten für das Dressing in einer Schale geben und gut verrühren.
8. Anschließend über den Salat geben und nochmal alles gut vermengen.
9. Jetzt das Hühnchen in feiner Stücke ziehen. Das funktioniert am Besten mit den Händen. Die Hühnerstücke ebenfalls unter den Salat heben.
10. Fertig!

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia