



Thailändischer Bio-Hähnchensalat

mit Kokos-Limetten-Dressing



20-30min



3-4 Personen

Durch das intensive Madras-Currypulver wird dieser Salat ein Hit! Das zarte Bio-Hähnchenbrustfleisch wird in der Pfanne angebraten, und nebenbei rührst du dir aus gerösteten Kokosraspeln, Sojasauce und Limette ein frisches Dressing an. Guten Appetit!

- 2 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 100ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Pck. Romanasalat
- 1 große Gurke
- 10g Koriander
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Madras-Currypulver ¹
- 50g Kokosraspel
- 1 unbehandelte Limette

- Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 536kcal, Fett 25.4g,
Kohlenhydrate 18.9g, Eiweiß 54.6g



Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in 0,5-1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** und die **Zwiebeln** mit **2EL Sojasauce** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 15-20Min. im Ofen rösten.



Die **Kokosraspel** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. hellbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



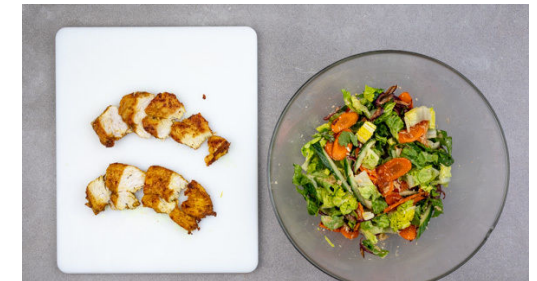
Den **Salat** längs halbieren und quer in breite Streifen schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die **Gurke** in schräge, ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Limettenschale** und den **-saft** mit den **Kokosraspeln**, 2EL Pflanzenöl, 2EL Essig und der **restlichen Sojasauce nach Geschmack** zu einem **Dressing** verrühren. Mit Zucker und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Currypulver** und 2EL Pflanzenöl einreiben. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Vom Herd nehmen und ca. 5Min. ruhen lassen.



Die gerösteten **Karotten** und **Zwiebeln** mit dem **Salat**, den **Gurkenstreifen** und dem **Kokos-Limetten-Dressing** vermengen. Das **Fleisch** leicht schräg in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten. Mit dem **Koriander** garnieren und servieren.