



Japanischer Hähnchensalat mit Radieschen

dazu eingelegte Gurken und Sesam



ca. 20min



3-4 Personen

Salat muss nicht immer langweilig sein, und unser heutiges Rezept ist der beste Beweis: Es vereint verschiedene Aromen, sieht schick aus und ist schnell zubereitet. Du servierst würzige Hähnchenstreifen auf einem gemischten Salat mit eingelegten Gurken und Radieschen. Sesam spielt bei diesem Salat auch eine große Rolle, sowohl das Öl für das Dressing, als auch die Körner, die du als Garnitur verwendest. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 große Gurke
- 2 Bund Radieschen
- 2 Pck. Sesam ⁴
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ⁴
- 500g Hähnchenstreifen asiatische Art ^{2,5}
- 200g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 1EL Senf ³
- 2TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- große Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Senf (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 444kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 20.9g, Eiweiß 20.4g



1. Gemüse einlegen

Die **Gurke** und die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden, dann mit 2EL hellem Essig und ½TL Salz vermengen und bis Schritt 4 beiseitestellen. Zwischendurch gelegentlich umrühren. **Tipp:** Das **Radieschengrün** fein schneiden und in Schritt 4 mit zum **Salat** geben.



4. Salat anmachen

Das **eingelegte Gemüse** in ein Sieb geben und abtropfen lassen (siehe auch Schritt 6). Den **Salat** und das **Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen.



2. Dressing zubereiten

In einem hohen Gefäß **¼ des Sesams**, das **Sesamöl**, 4EL Mayonnaise, 1EL (Dijon-)Senf, 1EL hellen Essig und 2TL Honig mit einem Stabmixer zu einem glatten **Dressing** pürieren.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und mit dem **restlichen Sesam** garniert servieren.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. goldbraun und gar braten.



6. Dressing verfeinern

Das Sesam-Dressing ist so richtig schön cremig und vollmundig. Wenn du eher auf eine spritzig-leichte Esignote stehst, dann kannst du einfach zusätzlich etwas von der Flüssigkeit einrühren, in der du das Gemüse eingelegt hast.