



Japanischer Hähnchensalat mit Radieschen

dazu eingelegte Gurken und Sesam



ca. 20min



2 Portionen

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 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Pck. Sesam ⁴
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ⁴
- 250g Hähnchenstreifen asiatische Art ^{2,5}
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- ½EL Senf ³
- 1TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroße 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 487kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 21.8g, Eiweiß 20.3g

1

1. Gemüse einlegen

Die **Gurke** und die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden, dann mit 1EL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und bis Schritt 4 beiseitestellen.

Zwischendurch gelegentlich umrühren.

Tipp: Das **Radieschengrün** fein schneiden und in Schritt 4 mit zum **Salat** geben.

2

2. Dressing zubereiten

In einem hohen Gefäß **¼ des Sesams**, das **Sesamöl**, 2EL Mayonnaise, ½EL (Dijon-)Senf, ½EL hellen Essig und 1TL Honig mit einem Stabmixer zu einem glatten **Dressing** pürieren.

3

3. Fleisch braten

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

4

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.

5

5. Fertigstellen & servieren

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

6

6. Dressing verfeinern

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