



RS Japanischer Hähnchensalat mit Radieschen

Low Carb mit eingelegte Gurken und Sesam



ca. 20min



4 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 Teriyaki-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

- 2 Gurken
- 2 Bund Radieschen
- 2 Pck. Sesam ⁴
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ⁴
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50ml Teriyakisauce ^{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 397kcal, Fett 22.9g,
Kohlenhydrate 15.2g, Eiweiß 33.1g



1. Gemüse schneiden

Die **Gurken** und die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Das **Radieschengrün** gründlich waschen und trocknen, fein schneiden und bis Schritt 6 aufbewahren.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. rundum anbraten.



2. Gemüse einlegen

Die **Gurkenscheiben** und die **Radieschen** mit 2EL hellem Essig und ½TL Salz vermengen und bis Schritt 5 beiseitestellen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.



5. Sauce hinzufügen

Die **Teriyakisauce** in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 2Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** gar ist. Das **ingelegte Gemüse** in ein Sieb geben und abtropfen lassen.



3. Dressing zubereiten

In einem hohen Gefäß **¾ des Sesams**, das **Sesamöl**, 4EL Mayonnaise, 1EL (Dijon-)Senf, 1EL hellen Essig und 2TL Honig mit einem Stabmixer zu einem glatten **Dressing** pürieren.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Salat**, das **Radieschengrün** und das **Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und mit dem **restlichen Sesam** garniert servieren.