



Japanischer Hähnchensalat mit Radieschen

Low Carb mit eingelegter Gurke 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 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

- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Pck. Sesam⁴
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl⁴
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50ml Teriyakisauce^{2,5}
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- ½EL Senf³
- 1TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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 438kcal, Fett 27.6g,
Kohlenhydrate 15.1g, Eiweiß 33.0g



1. Gemüse schneiden

Die **Gurke** 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. rundum anbraten.



2. Gemüse einlegen

Die **Gurkenscheiben** und die **Radieschen** mit 1EL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und bis Schritt 5 beiseitestellen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.



5. Sauce hinzufügen

Die **½ der 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**, 2EL Mayonnaise, ½EL (Dijon-)Senf, ½EL hellen Essig und 1TL Honig mit einem Stabmixer zu einem glatten **Dressing** pürieren. Mit Salz abschmecken.



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.