



Japanischer Hähnchensalat mit Radieschen

Low Carb mit eingelegter Gurke und Sesam



ca. 20min



3 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-Hähnchenwürfel 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
- 1 Bund Radieschen
- 2 Pck. Sesam⁴
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl⁴
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 50ml Teriyakisauce^{2,5}
- 100g gemischter Salat
- 50g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- ½EL Senf³
- 1½TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3), **Sesamsamen** (4), **Sojabohnen** (5).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 438kcal, Fett 26.3g, Kohlenhydrate 17.9g, Eiweiß 33.7g



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 einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. rundum anbraten.



2. Gemüse einlegen

Die **Gurkenscheiben** und die **Radieschen** mit 1½EL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und bis Schritt 5 beiseitestellen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.



5. Sauce hinzufügen

¾ der Teriyakisauce in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 2Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** gar ist. Das **eingelegte Gemüse** in ein Sieb geben und abtropfen lassen.



3. Dressing zubereiten

In einem hohen Gefäß **¾ des Sesams**, das **Sesamöl**, 3EL Mayonnaise, ½EL (Dijon-)Senf, ½EL hellen Essig und 1½TL 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.