



Bunter Hähnchensalat

mit Joghurt-Mais-Dressing und Erdnüssen



ca. 25min



3-4 Personen

Huiii! Heute kannst du dich und deine Lieben mit einem Salat beglücken, der nicht nur fantastisch schmeckt, sondern auch ohne viele Kochutensilien blitzschnell gezaubert wird. Das zarte Hähnchenschenkelfilet darf sich genüsslich in einem gewürzten Joghurt aalen, bis es in die Pfanne kommt. Dann thront es auf einem bunten Salat aus gebratenem Mais, Tomaten und Paprika. Ein cremiges Dressing und knackige Erdnüsse dazu, tadaa!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen Guacamole-Gewürzmischung
- 2 Dosen Mais
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprika
- 3 Tomaten
- 200g Lollo-Feldsalat-Mix
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- 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

Erdnüsse (5), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 759kcal, Fett 48.1g, Kohlenhydrate 31.8g, Eiweiß 48.0g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1TL Salz und Pfeffer würzen. Die **1/2 des Joghurts** mit der **Gewürzmischung** verrühren, dann mit dem **Fleisch** vermengen und beiseitestellen.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **4-5EL Mais** separat beiseitestellen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** vierteln und ebenfalls in 1-2cm große Stücke schneiden.



4. Mais anbraten

Die größere Menge **Mais** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten, bis der **Mais** stellenweise leicht gebräunt ist. Den **Mais** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 4-5Min. braten, bis es gar ist. Das **Fleisch** anschließend in dünne Streifen schneiden.



6. Dressing zubereiten

Den **restlichen Joghurt**, den **restlichen Mais**, den **Knoblauch**, 4EL Olivenöl, 2EL hellen Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß pürieren. Ggf. mit mehr Salz und Pfeffer würzen. Den **Salatmix** mit den **Tomaten**, der **Paprika**, dem gebratenen **Mais** und dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und mit den **Erdnüssen** garnieren.