

Rezept

Asia-Sesam-Hähnchen-Salat

Ein Rezept von Asia-Sesam-Hähnchen-Salat, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Hähnchenbrustfilet	Salz
1 Salatgurke	1/2 große rote Chilischote
3 EL Erdnussöl	1-2 TL Szechuanpfeffer
5 EL Sesamsamen	1 Knoblauchzehe
4 EL Kejap Manis (indonesische süße Sojasauce)	4 EL Sesamöl (plus noch etwas mehr zum Beträufeln)
100 g getrocknete, japanische Nudeln (z. B. Somen oder Soba)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Hähnchenbrust waschen und in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser legen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und das Filet im leicht simmernden Wasser 10-15 Minuten gar ziehen lassen (zum Test anschneiden, ob es vollständig durchgegart ist). Filet aus dem Wasser nehmen, in Folie wickeln und etwas abkühlen lassen.
2. Gurke waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Gurke quer in dünne Scheiben schneiden. Chili waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden. Erdnussöl mit Chili und Szechuanpfeffer in einer Pfanne erhitzen, bis der Pfeffer aromatisch duftet. Gurke zugeben und ein wenig salzen. Etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
3. Sesam kurz in einer Pfanne trocken rösten, bis er anfängt zu glänzen. Knoblauch schälen und mit 4 EL Sesam im Mörser fein zerstoßen. Den restlichen Sesam, Kejap Manis, Sesamöl und etwa 5 EL Wasser zugeben und verrühren. Gegartes Hähnchenfleisch in kleine Stücke zupfen, unter die Sauce mischen und kurz durchziehen lassen.
4. Nudeln nach Packungsanweisung kochen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abrausen. Mit der Gurke vermengen, in Schälchen geben und das marinierte Hähnchenfleisch darüber verteilen. Nach Belieben noch mit ein wenig Sesamöl beträufeln.