

Rezept

Frischer Frühlingsalat mit Spicy Chicken

Ein Rezept von Frischer Frühlingsalat mit Spicy Chicken, am 30.06.2026

Zutaten

| | |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 3 Knoblauchzehen | ½ Chilischote |
| 2 Limetten | 15 g Sojasauce |
| 20 g Sesamöl (2 EL) | 15 g Honig |
| 500 g Hähnchenbrustfilet | 3 Blätter Bärlauch |
| 5 g mittelscharfer Senf (1 TL) Salz | 40 g Olivenöl (4 EL) Pfeffer |
| 200 g Erdbeeren | 500 g Spargel |
| 1 Salatgurke (ca. 400 g) | 2 kleine Fenchel (ca. 250 g) |
| 1 Avocado (ca. 160 g) | 1 Handvoll Wildkräutersalat (ersatzweise Kopfsalat) |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 37 g F, 32 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und halbieren. Chilihälfte entkernen, waschen und 2 Sek. / Stufe 5 im Mixtopf zerkleinern. Limetten auspressen, die Hälfte Saft mit Sojasauce, Sesamöl und 10 g Honig (2 TL) dazugeben und 10 Sek. / Stufe 4 mischen. Hähnchenbrust mit Knoblauch und Chili-Mischung in einen Gefrierbeutel geben und ca. 2 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Mixtopf spülen.
2. Für das Dressing den Bärlauch waschen, grob schneiden und mit übrigem Limettensaft, Senf, restlichem Honig (1 TL), 20 g Olivenöl (2 EL), ½ TL Salz und Pfeffer im Mixtopf 10 Sek. / Stufe 8 pürieren. Umfüllen. Mixtopf spülen und abtrocknen.
3. Erdbeeren abbrausen, entkelchen und in Scheiben schneiden. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen in dünne Scheiben schneiden. Gurke waschen, putzen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Fenchel putzen, waschen und halbieren. Vom Strunk befreien und in dünne Streifen schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben und würfeln. Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schütteln.
4. Übriges Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrust aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und ca. 4 Min. pro Seite bei starker Hitze anbraten, dann 5 Min. bei kleinerer Hitze durchgaren, dabei einmal wenden. Kurz vorm Servieren Gemüsezutaten, Erdbeeren und Wildkräuter mit dem Bärlauch-Dressing mischen. Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und darauf anrichten.