

Rezept

Grüner Salat mit Kokos-Hähnchenfilet

Ein Rezept von Grüner Salat mit Kokos-Hähnchenfilet, am 29.06.2026

Zutaten

Für das Hähnchen

- | | | | |
|---------------|-----------------------------------|----------------|------------------------|
| 2 | Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g) | 1 Stück | Ingwer (ca. 2 cm lang) |
| 1 Dose | Kokosmilch (400 g) | | Salz |

Für den Salat

- | | | | |
|---------------|--------------------------|--------------|---------------------------------------|
| 1 Kopf | Salat (z. B. Römersalat) | 100 g | junger Blattspinat |
| 150 g | Zuckerschoten | 1 | Salatgurke |
| 2 | Limetten | 4 TL | süßscharfe Chilisauce (Fertigprodukt) |
| | Pfeffer | 3 EL | Rapskernöl |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 29 g F, 29 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der Kokosmilch und 1 TL Salz in einen Topf geben und aufkochen. Das Fleisch darin bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 15 Min. garen, danach im Kokosfond ca. 30 Min. abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit Salat und Spinat putzen, verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Große Salatblätter eventuell in grobe Stücke schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Gurke putzen, waschen, abtrocknen, streifig schälen und auf einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln.
3. Für das Dressing die Limetten halbieren. Den Saft auspressen und mit 150 ml vom Kokosfond, Chilisauce, Salz, Pfeffer und Öl in einer großen Schüssel verrühren. Salat, Spinat, Zuckerschoten und Gurke untermischen. Das Fleisch schräg in Scheiben schneiden, mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.