

Rezept

Hähnchen-Süßkartoffel-Salat

Ein Rezept von Hähnchen-Süßkartoffel-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

250 g zarte grüne Bohnen	600 g Süßkartoffeln
Salz	350 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Öl	1 EL Kreuzkümmelsamen (ersatzweise Sesamsamen)
Pfeffer	1 Bund Basilikum
250 g Joghurt (3,5 % Fett)	60 g Mayonnaise
30 g Erdnusskerne (gesalzen und geröstet)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 27 g F, 28 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen putzen, waschen und schräg halbieren. Die Süßkartoffeln schälen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. Beides zusammen in einem breiten Topf in wenig Salzwasser bei mittlerer Hitze zugedeckt in ca. 10 Min. bissfest garen.
2. Inzwischen das Hähnchenbrustfilet kalt abspülen, trocken tupfen und ca. 2 cm groß würfeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchenwürfel darin unter Rühren scharf anbraten. Die Kreuzkümmelsamen unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen und noch 2-3 Min. unter häufigem Rühren weiterbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.
3. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter - bis auf ein paar zum Garnieren - in Streifen schneiden. In eine Salatschüssel geben und mit dem Joghurt sowie der Mayonnaise verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Süßkartoffeln und die Bohnen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Mit dem gebratenen Hähnchenfleisch in die Salatschüssel geben und gut im Dressing wenden. Den Salat noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Erdnusskernen und dem Basilikum bestreut servieren.