

Rezept

Hähnchenbrustsalat mit Zucchini

Ein Rezept von Hähnchenbrustsalat mit Zucchini, am 09.06.2026

Zutaten

100 g parboiled Langkornreis	Jodsalz
200 g Zucchini	1/4 kleine Ananas
150 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Rapsöl
1 EL Weißweinessig	1 EL Traubenkernöl
1 EL Mangochutney	Pfeffer
mildes Currypulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in 200 ml kochendes Salzwasser einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. quellen lassen.

2. Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Ananas schälen und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

3. Das Hähnchenfilet trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum kurz anbraten. Abkühlen lassen.

4. Den Essig mit Traubenkernöl, Chutney, etwas Salz, Pfeffer und Currypulver verquirlen. Den Reis, die Zucchini- und Ananaswürfel, das Hähnchenfleisch und das Dressing behutsam mischen. Den Salat 15 Min. durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz, Pfeffer, Chutney und Currypulver abschmecken.