

## Rezept

# Hähnchensalat in Ananas-Mayo

Ein Rezept von Hähnchensalat in Ananas-Mayo, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>2</b> mittelgroße festkochende Kartoffeln	<b>1</b> Möhre
Salz	<b>200 g</b> Hähnchenbrustfilet
Pfeffer	<b>2 EL</b> Rapsöl
<b>½</b> Eisbergsalat (150 g)	<b>2 Scheiben</b> Ananasstücke (Dose)
<b>1</b> rote Chilischote	<b>4 EL</b> Mayonnaise
<b>4 EL</b> Reissessig	<b>1 EL</b> Honig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal, 44 g F, 26 g EW, 29 g KH

## Zubereitung

- 1.** Kartoffeln und Möhre schälen und 1 cm groß würfeln. Die Würfel mit 500 ml Wasser und ½ TL Salz aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
- 2.** Inzwischen das Filet mit ¼ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. In einer Pfanne im heißen Öl bei starker Hitze ca. 2 Min. pro Seite braten. Abkühlen lassen und in 1 cm große Würfel schneiden. Salat in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern.
- 3.** Ananas abtropfen lassen, dabei 2 EL Einlegesud auffangen. Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Samen entfernen und klein schneiden. Die Ananas grob zerteilen. Mit Sud, Chili, Mayonnaise, Essig, Honig und ¼ TL Salz mit dem Pürierstab fein mixen.
- 4.** Das Dressing auf die Gläser verteilen. Gemüse, Fleisch und Salat daraufschichten und die Gläser verschließen. Zum Servieren jede Portion auf einen Teller stürzen oder aus dem Glas genießen.