

Rezept

Hähnchensalat mit Garnelen

Ein Rezept von Hähnchensalat mit Garnelen, am 09.06.2026

Zutaten

400 ml Geflügelfond (aus dem Glas)	1-2 Hähnchenbrustfilets (ca. 200 g)
1 Zitrone	1 Pink Grapefruit
200 g rohe Riesengarnelen, küchenfertig	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	100 g Frischkäse (16 % Fett)
1 TL Agavensirup	Cayennepfeffer
2 Köpfe Mini-Romanasalat	1 Kästchen Kresse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Den Fond aufkochen lassen. Filets von Fett und Sehnen befreien, waschen, trocken tupfen und in der Brühe in 12-15 Min. gar ziehen lassen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Schale mit einem scharfen Messer von der Grapefruit schneiden, dabei die weiße Haut mit entfernen. Fruchtfleits herausschneiden, dabei den Saft auffangen.
2. Das Fleisch in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Die Brühe aufkochen lassen. Garnelen abbrausen, in der Brühe 3 Min. ziehen lassen. Herausnehmen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Das Fleisch quer zur Faser in Scheibchen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
3. Frischkäse mit Grapefruitsaft und Agavensirup glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen. Salat putzen, waschen, trocken schleudern, eventuell in Streifen schneiden und auf Teller verteilen. Fleisch, Garnelen und Grapefruitfilets daraufgeben. Dressing in Klecksen obendrauf geben. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.