

Rezept

Hähnchensalat mit Wasabi-Dressing

Ein Rezept von Hähnchensalat mit Wasabi-Dressing, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Salat

400 g Hähnchenbrustfilet

100 g Rucola

Für die Marinade

50 g Ingwer

½ Bio-Zitrone

3 EL Sake + 50 ml (bei Bedarf)

½ EL Zucker (ersatzweise Honig)

Salz

Pfeffer

Für das Wasabi-Dressing

1 EL Olivenöl

1 EL Reisessig (ersatzweise Weißweinessig)

½ TL Sojasauce

Salz

1 TL Wasabipaste

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 5 g F, 24 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrust trocken tupfen. Für die Marinade den Ingwer schälen, fein reiben, durch ein Teesieb drücken und den Saft in einer verschließbaren Plastikdose auffangen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, zwei Scheiben davon abschneiden. Sake, 3 EL Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer zum Ingwersaft in die Dose geben und alles verrühren. Hähnchenbrust und Zitronenscheiben mit der Marinade vermengen, die Dose verschließen und ca. 6 Std. in den Kühlschrank stellen.
2. Die Zitronenscheiben aus der Marinade entfernen und die Marinade samt Fleisch in einen kleinen Topf geben. Die Marinade sollte das Fleisch bedecken, sonst nochmals 50 ml Sake hinzufügen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren, Fleisch und Marinade ca. 5 Min. köcheln lassen. Fleisch wenden und weitere 5 Min. köcheln lassen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und das Fleisch zugedeckt in ca. 1 Std. abkühlen lassen. Dann mit der Marinade in die gesäuberte Plastikdose umfüllen und ca. 24 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Das Hähnchenfleisch quer zur Faser in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Für das Wasabi-Dressing Öl, Essig, Sojasauce, Salz und Wasabipaste vermengen. Rucola waschen und trocken schütteln. Fleischstücke und Rucola mit dem Dressing vermischen und nach Belieben mit Wasabipaste abschmecken. Den Hähnchensalat auf vier Schalen verteilen.