

Rezept

Hähnchensalat in Ananas-Mayo

Ein Rezept von Hähnchensalat in Ananas-Mayo, am 26.04.2024

Zutaten

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