

## Rezept

# Hähnchensalat mit Ananas

Ein Rezept von Hähnchensalat mit Ananas, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>120 g</b>	Hähnchenbrustfilet	1/2 große rote Chilischote
<b>1</b>	kleine Knoblauchzehe	<b>1 TL</b> geröstetes Sesamöl
<b>1 TL</b>	Honig	1/2 rote oder gelbe Paprikaschote
<b>2</b>	Frühlingszwiebeln	<b>2 Scheiben</b> frische Ananas (ca. 100 g)
<b>2 TL</b>	neutrales Öl	Salz
	1/2 Bund Koriandergrün	<b>2 EL</b> helle Sojasauce
<b>1 EL</b>	Limetten- oder Zitronensaft	

## Rezeptinfos

**Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

## Zubereitung

1. Hähnchenfleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Chili putzen, waschen, entkernen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit dem Fleisch, Sesamöl und Honig mischen, durchziehen lassen.
2. Paprikahälften putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Ananas schälen und den Strunk entfernen, das Fruchtfleisch klein würfeln.
3. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. anbraten. Salzen und etwas abkühlen lassen.
4. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Sojasauce, Limetten- oder Zitronensaft und übriges Öl verrühren. Alle Zutaten mit dem Dressing vermischen.