

Rezept

Hähnchensalat mit Thai-Dressing

Ein Rezept von Hähnchensalat mit Thai-Dressing, am 15.12.2025

Zutaten

2 Stängel Zitronengras

2 kleine rote Chilischoten

6 EL frisch gepresster Limettensaft

2 EL geröstete gesalzene Erdnüsse

2 Stängel Minze (möglichst asiatische)

1 kleine Salatgurke

1 Knoblauchzehe

Salz

Kopfsalatblätter zum Anrichten (nach Belieben)

1 Stück Galgant (ca. 2 cm; aus dem Asialaden, ersatzweise frischer Ingwer)

2 TL brauner Zucker

4-5 EL Fischsauce

gesalzene Erdnüsse

1 Bund Koriandergrün

500 g Hähnchenbrustfilet

Öl zum Braten

Salz | Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Für das Dressing vom Zitronengras die äußersten beiden Blätter, den Strunk und den oberen Teil wegschneiden, es werden nur die unteren zarten 8 - 10 cm benötigt. Diesen Teil längs in ganz schmale Streifen schneiden, dann fein hacken. Galgant schälen und fein hacken. Chilischoten putzen, längs halbieren, Kerne entfernen, die Hälften winzig fein hacken. Zucker mit Limettensaft und Fischsauce verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat, dann Chili, Galgant und Zitronengras unterrühren. Erdnüsse grob hacken. Minze und Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Minze fein, Koriandergrün grob hacken.
2. Gurke schälen, längs vierteln, die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Die Viertel in kleine Würfel schneiden. Hähnchenfleisch in feine Streifen schnetzen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen. Fleisch mit Knoblauch zugeben und unter Rühren anbraten. Salzen, pfeffern und weiterbraten bis es hell gebräunt ist. Vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.
3. Währenddessen Erdnüsse, Minze und Koriandergrün unter das Dressing rühren und nochmals kurz ziehen lassen. Teller nach Belieben mit Salatblättern auslegen. Gurke, Hähnchenfleisch und Dressing mischen, auf die Teller geben und servieren.