

Rezept

Hühnerfleischsalat

Ein Rezept von Hühnerfleischsalat, am 10.06.2026

Zutaten

1 Möhre	1 Zwiebel
1 Stange Staudensellerie	2 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen	1/4 l trockener Weißwein
2 EL Weißweinessig	Salz
1 küchenfertiges Brathähnchen (etwa 1,2 kg)	2 Sardellenfilets in Öl
5 Stängel Petersilie	6 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl	Pfeffer
1 kleiner Romanasalat	1 Fenchelknolle
1 rote Paprikaschote	1 feste Birne

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 6-8 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Möhre und Zwiebel schälen, Sellerie waschen und putzen. Das Gemüse grob zerkleinern und mit dem gewaschenen Rosmarin in einen Suppentopf geben. Knoblauch schälen, halbieren und mit Wein, Essig und 2 1/2 l Wasser hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 15 Min. garen.
2. Die Mischung salzen. Das Hähnchen waschen, hineinlegen und offen bei schwacher Hitze in etwa 1 Std. gar ziehen lassen. Das Hähnchen in der Brühe abkühlen lassen. Dann herausheben und von Haut und Knochen befreien. Das Fleisch mit den Fingern in Streifen zupfen.
3. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Beides mit 4 EL Zitronensaft und 4 EL Öl mischen, salzen und pfeffern und unter das Hähnchenfleisch heben. 12 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.
4. Am nächsten Tag den Salat in die einzelnen Blätter zerteilen, waschen und trocken schütteln. In grobe Stücke zupfen und eine Platte damit auslegen. Je 2 EL Zitronensaft und Öl verrühren. Fenchel und Paprika waschen und putzen, Birne schälen und vom Kerngehäuse befreien. Alles in kleine Würfel oder ganz feine Streifen schneiden und mit dem Zitronenöl mischen. Leicht salzen und pfeffern, auf dem Salat verteilen. Das Hähnchenfleisch durchrühren, abschmecken und auf den Gemüsegewürfel anrichten.