

Rezept

Kokoshähnchen mit Zuchettisalat

Ein Rezept von Kokoshähnchen mit Zuchettisalat, am 28.04.2025

Zutaten

Für das Hähnchen:

100 g Kokosmilch	100m ml Gemüsebrühe
etwas Gemüsebrühe (zum Aufgießen)	Salz
2 Hähnchenbrustfilets (à 100 g)	

Für den Salat:

1 Zucchini	1 Möhre
1/4 Eisbergsalat	1 Chicorée
1/2 TL Sambal Oelek	1 Msp. gemahlener Koriander
1 TL Honig	Salz
2 EL Rotweinessig	2 TL Olivenöl

Außerdem:

eventuell Spiralschneider

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 16 g F, 26 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Für das Hähnchen die Kokosmilch und Brühe mit 1 TL Salz in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Dann die Temperatur reduzieren und den Sud bei geringer Hitze nur noch leicht köcheln lassen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und so in den Sud legen, dass sie vollständig damit bedeckt sind. Bei Bedarf noch mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Filets ca. 15 Min. sanft im Sud garen.
2. In der Zwischenzeit für den Salat den Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti verarbeiten oder mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen hobeln. Die Möhre schälen und ebenfalls zu Spaghetti oder Streifen verarbeiten. Den Eisbergsalat in dünne Streifen schneiden und in ein Sieb geben, abbrausen und gut abtropfen lassen. Alles in eine Salatschüssel geben.
3. Den Chicorée waschen und den Strunk abschneiden. Chicorée der Länge nach vierteln und die Blätter sternförmig auf Tellern anrichten. Bis zum Servieren beiseitestellen.
4. Sambal Oelek, Koriander, Honig, 1 TL Salz und Essig mit dem Schneebesen verrühren, dabei langsam das Öl einlaufen lassen. Das Dressing über die Salatzutaten träufeln, alles behutsam durchmischen. Salat abschmecken und falls nötig noch mit Salz würzen. Auf dem Chicorée anrichten.

5. Die Hähnchenbrustfilets aus dem Kokossud nehmen und jedes Filet quer in 5-6 Scheiben schneiden. Die Filets auffächern, auf dem Salat anrichten und noch mit etwas Sud beträufeln. Servieren.