

Rezept

# Malaysischer Salat

Ein Rezept von Malaysischer Salat, am 30.05.2023

## Zutaten

<b>250 g</b> Chinakohl	<b>100 g</b> Rucola
<b>100 g</b> ungesüßte Ananasstücke (aus Dose oder Glas)	<b>1</b> frische rote Chilischote
<b>30 g</b> frischer Ingwer	je 1/2 TL Koriander- und Pfefferkörner
1/4 TL Anissamen	<b>2</b> Gewürznelken
Salz	je 1 Msp. Cayennepfeffer und Zitronengraspulver
<b>3 EL</b> Limettensaft	<b>200 g</b> Sahne-Joghurt
<b>2</b> Hähnchenbrustfilets	Öl zum Bestreichen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

## Zubereitung

1. Den Holzkohलगrill anheizen. Chinakohl und Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Den Chinakohl in Streifen schneiden. Die Ananasstücke abtropfen lassen. Alles locker mischen.
2. Die Chili waschen und putzen, den Ingwer schälen. Beides sehr fein hacken. Mit den Gewürzen und 1 guten Prise Salz im Mörser zerreiben, mit Cayennepfeffer, Zitronengraspulver und Limettensaft unter den Joghurt quirlen, mit Salz abschmecken.
3. Die Hähnchenbrustfilets trockentupfen, leicht salzen und mit Öl bestreichen. Auf dem heißen, geölten Grillrost (oder in der Grillpfanne) bei mittlerer bis starker Hitze pro Seite 5-7 Min. grillen. Den Salat anrichten, den Joghurt darüberträufeln. Hähnchenfilets in Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.