

Rezept

Orecchiette-Hähnchen-Salat

Ein Rezept von Orecchiette-Hähnchen-Salat, am 29.06.2026

Zutaten

400 g Hähnchenbrust	6 EL Olivenöl
2 EL Mehl	400 g Orecchiette (ersatzweise Farfalle oder kleine Muschelnudeln)
Salz	4 EL Aceto balsamico bianco
2 EL Honigsenf	2 TL Chipotle Chiliflocken (ersatzweise Pul Biber oder 1 TL Cayennepfeffer)
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
500 g Kirsch- oder Datteltomaten	30 g Basilikum
200 g Parmesan	400 g Grillpaprika (eingelegt, aus dem Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Hähnchenbrust kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Offen von beiden Seiten jeweils 2 Min. anbraten, bis das Fleisch leicht gebräunt ist. Dann bei schwacher Hitze zugedeckt weitere 10 Min. braten.
2. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Hähnchenfilet weitere 10 Min. in der Pfanne auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Nudeln in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
3. Für das Dressing Essig, Honigsenf und Chiliflocken verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Restliches Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Parmesan grob hobeln. Grillpaprika abtropfen lassen und grob würfeln. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden. Alles mit dem Dressing mischen und kurz ziehen lassen. Den Salat vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.