Rezept

Romanasalat mit Hähnchen-Saté

Ein Rezept von Romanasalat mit Hähnchen-Saté, am 12.06.2025

Zutaten

400 g	Hähnchenbrustfilet
	Salz
1 Prise	Chiliflocken
2-3 Köpfe	Mini-Romanasalat oder Romana-Salatherzen
	Saft von 1 Zitrone
8	Holzspieße
3 EL	Öl
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	flüssiger Honig
400 g	Naturjoghurt
4 EL	geröstete gesalzene Erdnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und der Länge nach in schmale Streifen schneiden. Das Öl mit Salz, Pfeffer und den Chiliflocken verquirlen. Das Fleisch darin wenden, dann ziehharmonikaartig und nicht zu eng auf die Holzspieße stecken.

2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Spieße hineinlegen und rundherum in ca. 5 Min. braun braten. Zum Schluss mit dem Honig beträufeln. Parallel dazu die Salatherzen waschen, putzen und trocken schleudern, kleiner schneiden und auf Tellern auslegen.

3. Den Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, abschmecken und über den Salat träufeln. Den Salat mit den Erdnusskernen bestreuen und mit jeweils zwei Satéspießen servieren.