

Rezept

Rote-Bete-Salat mit Hähnchen

Ein Rezept von Rote-Bete-Salat mit Hähnchen, am 14.12.2025

Zutaten

Salat

300 g	Weizenkörner (ersatzweise Dinkelkörner)	1	Frühlingszwiebel
500 g	vorgegarte Rote Bete (Vakuumpack)	1	Apfel (Granny Smith)
150 g	Postelein (ersatzweise Feldsalat)	60 g	Kürbiskerne
300 g	Hähnchenbrustfilet	2 EL	Öl

Dressing

1	Bio-Zitrone	200 ml	Buttermilch
1 EL	mittelscharfer Senf	1 EL	Honig
Salz			

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat die Weizenkörner in einem Topf mit 1,5 l kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 12 Std. (am besten über Nacht) quellen lassen. Am nächsten Tag aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und auskühlen lassen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebel putzen und waschen. Weißen und grünen Teil getrennt in feine Ringe schneiden. Rote Bete in 1 cm große Würfel schneiden. Apfel waschen, entkernen und ebenfalls 1 cm groß würfeln. Postelein putzen, waschen und trocken schleudern.
3. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5-8 Min. unter Rühren rösten, bis sie duften und aufpoppen. Abkühlen lassen und grob hacken.
4. Das Hähnchenfilet trocken tupfen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und das Filet darin pro Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Dann zugedeckt bei mittlerer Hitze je nach Dicke pro Seite in 3-4 Min. gar ziehen lassen.
5. Währenddessen für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen. Beides mit Buttermilch, Senf, Honig und 1 TL Salz verrühren. Dressing, Weizenkörner, weiße Frühlingszwiebelringe und Rote Bete mischen.

6. Den Salat auf vier Teller verteilen. Das Filet quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Filetstreifen, Postelein und Apfelwürfel auf dem Salat anrichten. Mit den gehackten Kürbiskernen und dem Frühlingszwiebelgrün bestreuen und servieren.