

Rezept

Salat mit Korianderhähnchen

Ein Rezept von Salat mit Korianderhähnchen, am 15.05.2025

Zutaten

250 g Hähnchenbrustfilet	1 Bund Koriandergrün
1 Knoblauchzehe	½ Bio-Zitrone
120 g griech. Joghurt (10 % Fett)	1 EL Harissa (scharfe Würzpaste)
Salz	Pfeffer
1 EL Olivenöl	¼ TL gemahlener Koriander
Zucker	1 Römersalatherz
50 g Rucola	200 g bunte Kirschtomaten
5 Stängel Dill	3 Stängel Basilikum
1 TL Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 15 g F, 34 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Das Hähnchenfilet trocken tupfen und in drei gleich große Streifen schneiden. Die Hälfte des Koriandergrüns waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und grob schneiden. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
2. Die Korianderblätter mit Knoblauch, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, 70 g Joghurt und Harissa in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab zu einem flüssigen Dressing mixen, salzen und pfeffern. 3-4 EL Dressing abnehmen und mit dem übrigen Joghurt und Öl zu einer sämigen Marinade verrühren, mit gemahlenem Koriander, 2 Prisen Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in der Marinade wenden und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Std. (besser noch über Nacht) marinieren. Das übrige Dressing mit Zitronensaft und 1 Prise Zucker säuerlich abschmecken (falls nötig verschlossen über Nacht im Kühlschrank aufbewahren).
3. Den Backofen grill vorheizen. Den Salat putzen und in Blätter zerteilen, waschen, trocken schütteln und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Rucola verlesen, grobe Stiele entfernen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Kräuter samt dem übrigen Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob zerzupfen und einen Teil davon für die Deko beiseitelegen. Alle anderen Zutaten mit dem Dressing mischen.
4. Das Hähnchenfleisch erneut in der Marinade wenden, auf dem Ofenrost in den Backofen (oben) geben und ein Blech als Tropfschutz darunterschieben. Das Fleisch in 12-15 Min. leicht braun grillen und sobald es zu bräunen beginnt, mit Butterflöckchen belegen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen, aufschneiden und auf dem Salat verteilen. Den Salat mit den übrigen Kräutern bestreuen.