

Rezept

Scharfer Hähnchen-Erdnuss-Salat

Ein Rezept von Scharfer Hähnchen-Erdnuss-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Hähnchenbrustfilet	Salz
300 g Rotkohl	2 Möhren
1/2 Bund Minze	6 EL geröstete, gesalzene Erdnusskerne
4 Knoblauchzehen	3 Bird's-Eye- Chilischoten
60 ml Limettensaft	4 EL Fischsauce
4 EL Palmzucker (ersatzweise Rohrohrzucker)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 17 g F, 33 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Das Hähnchenfilet kalt abbrausen und trocken tupfen. In einem Topf 500 ml Salzwasser aufkochen und das Filet darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen. Inzwischen den Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Erdnüsse grob hacken.
2. Den Knoblauch schälen und im Mörser fein zerstoßen. Die Chilis waschen, zugeben und ebenfalls grob zerstoßen. Limettensaft, Fischsauce und Zucker zufügen und alles mit dem Stößel verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
3. Das Filet aus dem Wasser nehmen, abtropfen und kurz abkühlen lassen. Dann mit einer Gabel zerpfücken. Rotkohl, Möhren und Minze mischen, auf vier Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Fleisch und Erdnüsse darauf anrichten und servieren.