

Rezept

Schneller Hähnchenbrust-Salat

Ein Rezept von Schneller Hähnchenbrust-Salat, am 10.06.2026

Zutaten

500 g Hähnchenbrustfilet	Salz
Pfeffer	2 EL neutrales Pflanzenöl
200 g Salatmayonnaise	3 EL Zitronensaft
1 EL Zucker	200 g gekochter Schinken
1 Dose Erbsen (140 g Abtropfgewicht)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch kalt abspülen, trockentupfen und rundum salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin bei starker Hitze von jeder Seite kurz anbraten, dann bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5-7 Min. weiterbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Mayonnaise in einer Salatschüssel mit dem Zitronensaft, Zucker und Salz verrühren.

3. Den Schinken in Streifen schneiden. Die Hähnchenbrust in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Schinken und Fleisch in die Schüssel geben und vermengen.

4. Die Erbsen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und unter den Salat mischen. Mit Pfeffer abschmecken.