

Rezept

Schneller fruchtiger Hähnchensalat

Ein Rezept von Schneller fruchtiger Hähnchensalat, am 28.06.2026

Zutaten

3 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)	1 rote Zwiebel
7-8 Stangen Staudensellerie (ca. 300 g)	1 kleine Papaya
1 Bund Rucola	1 reife Mango (ca. 450 g)
100 g Mayonnaise	100 g Naturjoghurt
3-4 EL Limettensaft	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und auf einem Dämpfeinsatz in einen Topf mit wenig Wasser setzen. Aufkochen und dann zugedeckt bei mittlerer Hitze je nach Dicke 12 - 15 Min. dämpfen. (Wer keinen Dämpfeinsatz hat, gart das Fleisch zugedeckt in einem Topf in wenig Salzwasser.)
2. Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Papaya halbieren und entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Die vorbereiteten Zutaten auf eine Platte oder auf Teller verteilen.
3. Für das Dressing die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in einen hohen Rührbecher geben. Die Mayonnaise und den Joghurt hinzufügen und alles mit dem Stab mixer fein pürieren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das gegarte Hähnchenfleisch in dünne Scheiben schneiden und auf den Salatzutaten anrichten. Etwas Dressing über den Salat träufeln und den Rest extra dazu reichen. Den Salat nach Belieben mit grob gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.