

Rezept

Sesamhuhn auf Salat

Ein Rezept von Sesamhuhn auf Salat, am 01.10.2023

Zutaten

500 g Hähnchenbrustfilets	1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
1 Bio-Zitrone	4 EL Sojasauce
Chilipulver (nach Belieben)	1 mittelgroßer Kopfsalat
1 Bund Radieschen	2 Frühlingszwiebeln
Salz	Pfeffer
5 EL Olivenöl	100 g Sesamsamen
1 EL Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ingwer schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Zitrone heiß waschen und ½ TL Schale abreiben, eine Hälfte auspressen. Ingwer und Zitronenschale mit Sojasauce und Chilipulver mischen. Die Hähnchenscheiben in der Würzsauce wenden.
2. Die Salatblätter waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Olivenöl unterschlagen.
3. Die Hähnchenscheiben in den Sesamsamen wenden. Das restliche Öl mit der Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenscheiben darin bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 2 Min. braten.
4. Salatblätter, Radieschen und Zwiebelringe mit der Salatsauce mischen und auf Teller verteilen. Die Hähnchenscheiben daraufsetzen und servieren.