Rezept

Sojasprossensalat mit Huhn und Gemüsestreifen

Ein Rezept von Sojasprossensalat mit Huhn und Gemüsestreifen, am 12.10.2024

Zutaten

- **300 g** Hähnchenbrustfilet
- **1 Bund** Frühlingszwiebeln
- **200 g** Sojasprossen
- **3 EL** Limettensaft
- ½ TL Sambal oelek
- ½ Bund Koriandergrün
- ¼ l Hühner- oder Gemüsebrühe
- **1** Möhre
- **3 EL** Fischsauce oder helle Sojasauce
- **1 TL** Zucker
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet waschen und in einen Topf legen. Brühe dazugießen, zum Kochen bringen. Hähnchenfleisch bei schwacher Hitze zugedeckt in etwa 10 Min. gar ziehen, dann abkühlen lassen.

2. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in etwa 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Möhre schälen und erst längs in dünne Scheiben, dann ebenfalls in feine Streifen teilen. Sojasprossen waschen, abtropfen lassen. Hähnchenfleisch in feine Streifen zupfen.

3. Fischsauce oder Sojasauce mit Limettensaft, Zucker und Sambal oelek gründlich verrühren. Zwiebeln, Möhre, Sprossen und Huhn damit mischen, mit Salz abschmecken und kurz ziehen lassen. Dann das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und auf den Salat streuen.