

Rezept

Spinat-Möhren-Salat mit Sesamhuhn

Ein Rezept von Spinat-Möhren-Salat mit Sesamhuhn, am 09.06.2026

Zutaten

200 g junger Blattspinat	250 g kleine junge Möhren
4 Frühlingszwiebeln	1 gehäufter TL Tahin (Sesampaste)
1 EL Zitronensaft	2 EL Gemüsebrühe
Salz	Cayennepfeffer
5 EL Olivenöl	400 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Sojasauce	100 g Sesamsamen
1 EL Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Vom Spinat alle welken Blätter aussortieren, dicke Stiele abknipsen. Spinat waschen und trocken schleudern. Möhren schälen und auf einem Küchenhobel in feine Scheiben schneiden. Von den Frühlingszwiebeln Wurzelbüschel und welke grüne Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Für die Sauce das Tahin mit Zitronensaft und Gemüsebrühe gut verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und 3 EL Olivenöl untermischen.
3. Das Hähnchenbrustfilet quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Sojasauce beträufeln. Sesamsamen auf einen Teller schütten und die Hähnchenscheiben darin wenden.
4. Das übrige Öl und die Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenscheiben einlegen und bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 2 Minuten braten, bis sie gar und goldbraun sind.
5. Den Blattspinat, die Möhren und die Zwiebelringe mit der Tahinsauce mischen, auf Teller oder in Schüsseln verteilen. Die Hähnchenscheiben darauflegen, den Salat gleich auf den Tisch stellen. Dazu passt Fladenbrot oder Baguette.