

Salat asiatisch mit Hühnerfleisch, Chinakohl und Nüssen



Zutaten für vier Personen:

1 Hähnchenbrust im Ganzen
(ausgelöst, ohne Haut)
500 ml Hühnerbrühe
1/4 Chinakohl
1 große Karotte
1/3 Bund Lauchzwiebeln
3 EL Erdnussöl
1 EL Reisweinessig
2 TL Austernsauce
(ersatzweise Sojasauce)
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig
1 TL Sojasauce
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL ungesalzene Erdnusskerne
(oder andere Nüsse)

1. Die Hähnchenbrust im ganzen lassen, abspülen, in einen mittleren Topf geben und in der Hühnerbrühe ca. 20 Minuten köcheln lassen. Eventuell Bouquet garni und 1/3 TL Fünf-Gewürze-Pulver zufügen. Am Schluss 100 ml der Brühe abschöpfen und für die Sauce beiseite stellen.
2. Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Gut waschen und abtropfen lassen.
3. Die Karotte schälen und in Julienne-Streifen raspeln.
4. Lauchzwiebeln putzen und schräg in feine Ringe schneiden.
5. Erdnussöl, Essig, Austernsauce, Sojasauce

und 100 ml Hühnerbrühe verrühren. Mit dem Honig, dem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Hähnchenbrust auslösen und in schmale Streifen schneiden. Je nach gewünschter Menge einen Teil für andere Zwecke zurückbehalten.
7. Alle Zutaten mit dem Chinakohl und dem Hähnchenfleisch und der Sauce vermischen. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, grob hacken und über den Salat streuen.

Hinweise:

Durch die Verwendung der Brühe ist die Sauce leicht und ergiebig, so dass der Salat saftig und nicht trocken ist.

Mal noch probieren: einige Tropfen Sesamöl in die Sauce geben.

Eine Vorspeise, die sich in kleiner Menge auch für Chinesische Menüs eignet.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 40 min, Vorspeisen, große Salate, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept: Kerstin, Foto: Walter Stand 09.01.2023