



Gurkensalat mit Sesamhuhn

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Ingwer, frisch	15 g
Koriander, frisch	10 g
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Bio Limetten	2 St.
Salatgurken	2 St.
Sojasauce	2 EL
Öl	4 EL
Sesam, weiß	2 EL
Salz	

Zubereitung

1. Hähnchenbrust waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Gurken waschen, längs halbieren und mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel Hähnchenbrust zusammen mit 1 EL Sojasauce, 2 EL Öl, Sesam und Ingwer vermengen und ca. 10 Min. marinieren lassen. Eine Pfanne auf höchster Stufe erhitzen, Sesamhuhn darin ca. 6 Min. von allen Seiten goldbraun braten.
3. In einer Schüssel Gurkenscheiben mit Koriander, 2 EL Öl, 1 EL Sojasauce, Salz und Limettensaft vermengen.
4. Gurkensalat auf Tellern anrichten, Sesamhuhn darauf platzieren. Gurkensalat mit frischen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	393 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	24 g