



Hähnchensalat mit Honig-Senf-Dressing

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Hähnchenbrustfilets	600 g
Weißkohl	800 g
Paprika, rot	1 St.
Zitronen	0.5 St.
Honig	16 g
Currypulver	4 g
Joghurt, natur	200 g
Senf	2 TL
Koriander, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf

1. In einem mittleren Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Herd herunterdrehen, Hähnchenbrustfilets waschen und im Salzwasser knapp unterhalb des Siedepunktes 20-25 Min. garen. Danach ca. 10 Min. abkühlen lassen.
2. Weißkohl putzen, halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Weißkohlstreifen mit $\frac{1}{2}$ TL Salz gut verkneten, ca. 10 Min. ziehen lassen und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
3. Paprika waschen, Strunk entfernen, entkernen und in ca. 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Zitrone halbieren und Saft von 1 Hälfte auspressen. In einem Topf Zitronensaft, Honig und Curry kurz erhitzen. In einer Schüssel Joghurt, Senf und die Zitronen-Curry-Mischung verrühren.
4. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken. Hähnchenbrustfilets in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Zitronen-Curry-Mischung zum Joghurt geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Hähnchenwürfel, Paprika- und Weißkohlstreifen mit Dressing mischen, salzen und pfeffern. Mit Koriander verfeinern, Hähnchensalat mit Honig-Senf-Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	388 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	16 g