



Salat mit Hähnchenbrust

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Öl	5 EL
Rosenpaprika	1 TL
Thymian, gerebelt	0.5 TL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salatgurken	1 St.
Paprika, gelb	2 St.
Salat-Mix	250 g
Erdnusskerne	6 EL
Essig	2 EL
Senf	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel 2 EL Öl mit Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in der Schüssel marinieren.
2. Gurke waschen, Enden entfernen, längs halbieren und leicht schräg in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Salat waschen und trocken schleudern.
3. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Erdnüsse ca. 2–3 Min. anrösten. Anschließend auf einen Teller geben. In der Pfanne erneut 1 EL Öl erhitzen und Hähnchenbrüste darin ca. 4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und Hähnchen zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.
4. In einer Schüssel Essig, Senf und 2 EL Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat, Gurke und Paprika in das Dressing geben und vermengen. Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden. Salat auf Teller anrichten, Hähnchenscheiben auf den Salat geben und mit Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	501 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	32 g