

DINNERLY



Low Carb Japanischer Hähnchensalat mit eingelegtem Gemüse und Sesam



ca. 20min



2 personen

Salat muss nicht immer langweilig sein, und unser heutiges Rezept ist der beste Beweis: Es vereint verschiedene Aromen, sieht schick aus und ist schnell zubereitet. Du servierst würzige Hähnchenstreifen auf einem gemischten Salat mit eingelegten Gurken und Radieschen. Sesam spielt bei diesem Salat auch eine große Rolle, sowohl das Öl für das Dressing, als auch die Körner, die du als Garnitur verwendest. Mmmh!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 komkommer
- 1 bosje radijsjes
- 1 zakje sesam¹¹
- 1 zakje sesamolie¹¹
- 250g Oost-Aziatische kipreepjes^{1,6}
- 100g mesclun

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise³
- ½el mosterd¹⁰
- 1tl honing
- zout
- 15ml plantaardige olie
- 22½ml azijn

KOOKGEREI

- staafmixer met beker
- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 488kcal, vet 35.1g, koolhydraten 21.8g, eiwit 20.3g



1. Gemüse einlegen

Die **Gurke** und die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden, dann mit 1EL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und bis Schritt 4 beiseitestellen.

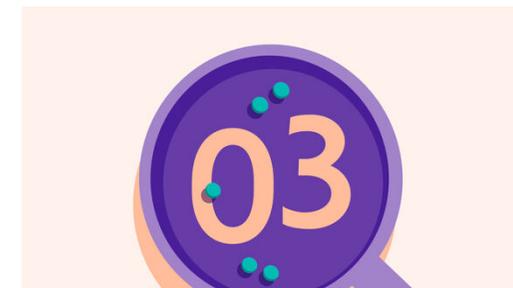
Zwischendurch gelegentlich umrühren.

Tipp: Das **Radieschengrün** fein schneiden und in Schritt 4 mit zum **Salat** geben.



2. Dressing zubereiten

In einem hohen Gefäß $\frac{3}{4}$ des **Sesams**, das **Sesamöl**, 2EL Mayonaise, ½EL (Dijon-)Senf, ½EL hellen Essig und 1TL Honig mit einem Stabmixer zu einem glatten **Dressing** pürieren.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3–4Min. goldbraun und gar braten.



4. Salat anmachen

Das **eingelegte Gemüse** in ein Sieb geben und abtropfen lassen (siehe auch Schritt 6). Den **Salat** und das **Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und mit dem **restlichen Sesam** garniert servieren.



6. Dressing verfeinern

Das Sesam-Dressing ist so richtig schön cremig und vollmundig. Wenn du eher auf eine spritzig-leichte Essignote stehst, dann kannst du einfach zusätzlich etwas von der Flüssigkeit einrühren, in der du das Gemüse eingelegt hast.