

Vorspeise



Hähnchensalat mit Thai-Dressing

und gegrillter Avocado

🕒 60 min Zubereitungszeit

🕒 15 min Kochzeit

🔥 743 kcal pro Portion

••• Leicht

🌍 International

👩‍🍳 Sterneküche C. Rüffer



Zutaten

2 Portionen

0,50 Salatgurke

3 Avocados

4 EL Pflanzenöl

1 kleiner Kopfsalat

250 g Hähnchenbrust

1 Knoblauchzehe

15 g Ingwer

1 kleine rote Chillischote

1 TL brauner Zucker

3 EL Limettensaft

2 EL Fischsauce

2 Zweige Minze

2 Zweige Koriander

1 EL geröstete Erdnüsse

1 Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Für den Hähnchensalat die Salatgurke schälen, der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden. Die Avocados schälen, halbieren und entkernen. 4 Avocadohälften mit 1 EL Pflanzenöl bepinseln und aufbewahren. 2 weitere Avocadohälften in Würfel schneiden und zusammen mit klein gezupften Kopfsalatblättern zu den Gurkenstücken geben.
- 2 Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin anbraten. Die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln, zugeben und kurz mitbraten. Die angebratenen Hähnchenstreifen zum Salat geben.
- 3 Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chillischote in feine Scheiben schneiden. Die Blätter von der Minze und vom Koriander von den Zweigen zupfen und fein schneiden. Ingwer, Chilli und Kräuter zusammen mit dem braunen Zucker, Limettensaft und Fischsauce zu einem Dressing verrühren und die Salatzutaten damit für 30 Minuten marinieren lassen.
- 4 Die aufbewahrten Avocadohälften beidseitig auf dem Holzkohlegrill oder in einer Grillpfanne grillen und mit dem Hähnchensalat füllen. Zum Schluss die gerösteten Erdnüsse über den Salat streuen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	718kJ /173kcal	3.084kJ /743kcal
Fett	14g	58g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	8g
Kohlenhydrate	4g	16g
davon Zucker	2g	6g
Eiweiß	10g	39g
Salz	1g	3g