



# Scharfer Thai-Geflügelsalat

🕒 40 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🔥 515 kcal pro Portion

●●○ Mittel

👨‍🍳 Sterneküche C. Ruffer



## Zutaten

### Portionen

- 1 rote Paprika
- 0,25 Salatgurke
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine Chillischote
- 2 El Sojasauce
- 1 El Thai Fischsauce
- 4 El Rapsöl
- 2 Limetten
- 2 Tl brauner Zucker
- 20 g angeröstete Erdnüsse
- 4 Zweige Koriander
- 2 Hühnchenbrüste zu je 150 g
- 1 Prise Salz & Pfeffer

## Zubereitung

- 1 Die Paprika vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Die Paprikaviertel in feine Streifen schneiden. Die Salatgurke und die Karotten schälen und danach in Scheiben und dann in feine Streifen schneiden. Die rote Zwiebel schälen, vierteln und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
- 2 Die Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Die gehackte Chilischote zusammen mit der Sojasauce, Fischsauce, Rapsöl, dem Saft beider Limetten und dem braunen Zucker verrühren und mit etwas Salz abschmecken.
- 3 Die Korianderblätter von den Zweigen zupfen, grob hacken und zusammen mit den Erdnüssen zur Marinade geben. Alle Gemüsestreifen in eine Schüssel geben und mit der fertigen Marinade für 20 Minuten marinieren.
- 4 In der Zwischenzeit die Hühnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, über dem Holzkohlegrill oder in einer Grillpfanne beidseitig grillen und anschließend in Scheiben aufschneiden.
- 5 Den marinierten Salat in Schalen füllen und mit den aufgeschnittenen Hühnchenbrüsten belegen.

# Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	465kJ /111kcal	2.162kJ /515kcal
Fett	6g	27g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	3g
Kohlenhydrate	6g	26g
davon Zucker	3g	16g
Eiweiß	9g	41g
Salz	1g	4g