

Geflügelsalat mit Chili

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

340 kcal • 10g Fett • 8g KH • 26,5%

Zutaten

800g Hähnchenbrustfilet

3 EL Öl

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Salatgurke

1 Bund Frühlingszwiebeln

2cm Ingwerknolle

1 grüne Chilischote

2 rote Chilischoten

¼ l Kokosmilch (Dose)

1 TL Zucker

1 EL Garnelenpaste, 20% F.

1 EL TK-Petersilie

Zubereitung

1. Das Fleisch kalt abwaschen, trocken tupfen und in 3cm lange und 1cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten braten, salzen und pfeffern. Das Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Die Salatgurke waschen, schälen, längs halbieren und in 3cm lange Stücke schneiden.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Grün bis auf 5cm abschneiden. Die Zwiebeln waschen, trocken tupfen und sehr fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken.
4. Die Chilischoten waschen, längs einritzen, entkernen und ebenfalls sehr fein hacken. (Wenn man nicht mit Haushaltshandschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen.)
5. Das Fleisch mit den Gurkenstücken, den Frühlingszwiebeln, dem Ingwer und den Chilischoten in einer Salatschüssel vermischen.
6. Die Kokosmilch mit dem Zucker und der Garnelenpaste verrühren und mit Salz pikant abschmecken. Diese Mischung mit dem Salat vermengen. Den Geflügelsalat mit der Petersilie bestreut servieren.