



Otsu-Salat mit Hähnchen

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrustfilets
- 2 EL MAGGI Honig Sesam Style Würze
- 2 EL Sesamkörner
- 250 g Gurken
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 200 g rote Spitzpaprika
- 300 g Soba-Nudeln
- 2 cm Ingwer
- 3 TL Honig, flüssig
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Reisessig
- 4 EL MAGGI Honig Sesam Style Würze
- 1 Zitrone(n), unbehandelt
- 4 EL Sesamöl
- 5 g Koriander (gehackt)
- etwas Salz

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit MAGGI Honig Sesam Style Würze marinieren.
2. Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.
3. Gurken waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Spitzpaprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen, längs vierteln und in sehr dünne Streifen schneiden.
4. Soba-Nudeln nach Packungsangabe ca. 4 Min. bissfest garen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
5. Für das Dressing: frisch geriebenen Ingwer, Honig, Zitronensaft, Reisessig, MAGGI Honig Sesam Style Würze, Salz und die abgeriebene Schale einer Zitrone verrühren. 3 EL Sesamöl unterrühren. Soba-Nudeln mit Gemüse und dem Dressing mischen und ca. 30 Min. durchziehen lassen.
6. In einer Pfanne das restliche Sesamöl heiß werden lassen, Hähnchenbrustfilets goldbraun braten, auf den Otsu-Salat geben, mit den Sesamkörnern und Koriander garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	25 g
Energie	449 kcal
Fett	14 g
Protein	28 g

🕒 50 Minuten

⊕ 5 Portionen