

Typ: Salat

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Zuerst die Soße über den Salat, dann mit Eiern dekorieren und zum Schluss die gehackten Cashews drüber; die braune Soße sieht auf den Eiern nicht gut aus.

Zutaten: Zutaten für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen
1 Stängel Zitronengras
300 Milliliter Hühnerbrühe
1 doppeltes Hähnchenbrustfilet
(etwa 500 g; am besten Bio)
4 Eier
½ kleiner Staudensellerie (etwa 250 g)
1 Chilischote
75 Gramm gesalzene Cashewkerne
1 Mini-Römersalat
4 EL süße Sojasoße
1 ½ TL flüssiger Honig
3 EL Limettensaft
3 EL Sonnenblumenöl
Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer

Rezept: Knoblauch abziehen, Zitronengras putzen und in Stücke schneiden. Hühnerbrühe, Zitronengras und Knoblauch aufkochen. Das Hähnchenbrustfilet abspülen und dazugeben. Mit Deckel bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten gerade eben kochen lassen. Dann in der Brühe lauwarm abkühlen lassen. Das Fleisch herausnehmen, abtropfen lassen und in grobe Stücke zerpfücken. Die Brühe bei starker Hitze und ohne Deckel auf die Hälfte einkochen lassen.

Die Eier 8 Minuten kochen lassen, dann kalt abspülen. Den Staudensellerie putzen, eventuell entfädeln, abspülen und in dünne Scheiben schneiden. Sellerieblätter abspülen, trocken schütteln und beiseite legen. Chili abspülen, halbieren, entkernen und fein schneiden (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Mit den Selleriescheiben mischen. Cashewkerne grob hacken.

Römersalat auseinanderpfücken, abspülen und trocken tupfen. Die Blätter je nach Größe in mundgerechte Stücke zupfen oder ganz lassen und auf einer Platte anrichten.

Sojasoße, Honig, Limettensaft und 4-5 EL eingekochte durchgeseigte Brühe (eventuell die gekochten Knoblauchzehen mit verwenden) und Öl mit einem Schneebesen gut verrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier schälen und in Scheiben schneiden. Eier, Fleisch und Selleriemischung auf dem Salat anrichten. Soße darübergeben. Eventuell die Sellerieblätter in grobe Stücke zupfen und darüberstreuen.

Kategorie: Salat

fertig in: 60 Minuten

Pro Portion: 455 kcal, 26g Fett, 12g Kohlenhydrate, 42g Eiweiß