



Hähnchensalat mit Bang-Bang-Soße



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 411 kcal/ 1.720 kJ
Eiweiß: 31 g Fett: 27 g
Kohlenhydrate: 14 g

Zubereitung:

1. Kopfsalat per Hand in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebel schneiden und für 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen; anschließend Wasser abgießen.
2. Paprika und Gurke in dünne Längstreifen schneiden und mit Kopfsalat und Zwiebeln in einer Schale vermengen.
3. Hähnchenbrust per Hand zerkleinern und zur Salatschale hinzugeben. Walnüsse als Garnitur überstreuen.
4. Dressing erst kurz vor dem Essen anrichten. Einfachen Walnussaufstrich oder knuspriger Kokos-Walnussaufstrich mit Essig, Honig, und Chiliöl vermengen. Nach und nach Brühe zufügen, bis ein dünnflüssiges Dressing entsteht und anschließend über den Salat geben.

Tipp:

Besonders köstlich schmeckt der Bang-Bang-Walnuss-Hähnchensalat zusammen mit Reisnudeln.

Zutaten :

Kopfsalat
Zwiebel
Paprika
Gurke
gekochte Hähnchenbrust
Walnüsse zum Garnieren
4 EL vom Walnussaufstrich-Grundrezept
oder knuspriger Kokos-
Walnussaufstrich
1 EL Essig
1 TL Honig
1 TL Chiliöl
8 – 12 EL Brühe