

Einfach. Gut. Bachmeier Gurkenspaghetti-Salat mit Hendl und Sesamdressing

BR br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/bachmeier-salat-von-gurkenspaghetti-und-hendl-rezept-102.html



Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für den Salat:

- 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- 30 g kalte Butter
- 1 Zweig Thymian
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Salatgurke
- 1 kleiner Romanasalat
- 1 Pak Choi
- 2 Frühlingszwiebeln
- 5 Stiele Koriander

Für das Dressing:

- 1 EL helle Sesamsamen
- ½ Chilischote
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette

- 2 TL Honig
- 1 TL Meersalz

Zubereitung:

1. Für den Salat die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, leicht plattieren und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten. Kurz vor Ende der Garzeit die Butter und den Thymian dazugeben. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Gurke waschen und mit dem Julienneschneider längs in spaghettiartige Streifen schneiden.
3. Romanasalat und Pak Choi putzen, waschen und in einzelne Blätter teilen, die Herzen beiseitelegen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
4. Für das Dressing den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Chilischote entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren. Die Chilischote und etwas gerösteten Sesam dazugeben.
5. Die Gurkenspaghetti mit etwa zwei Dritteln des Dressings marinieren. Die Romanasalat- und Pak-Choi-Herzen hinzufügen.
6. Den restlichen Salat und Pak Choi grob hacken und mit den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben. Mit dem übrigen Drittel des Dressings marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden. Die Salate und die Hähnchenscheiben auf Teller verteilen und die Gurkenspaghetti darauf anrichten. Mit dem restlichen Sesam und den Korianderblättern bestreut servieren.