Kohlrabi-Möhrensalat mit Erdnuss-Soße

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 150g ger. Erdnüsse
» 4 Hähnchenbrustfilet(s)
» 2 EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 1 Zwiebel(n)
» 1-2 Knoblauchzehe(n)
» 200g Saure Sahne
» Cayennepfeffer
» 500g Kohlrabi
» 500g Möhre(n)
» 60g Lauchzwiebel(n)
» 2-3 Salatblatt/ -blätter
» Zitrone(n)
» Kerbel

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Filets waschen, trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets darin ca. 10min unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. 25g Erdnüsse zum Bestreuen beiseite legen. Die restlichen Erdnüsse mit 100ml kaltem Wasser fein pürieren, Zwiebelwürfel zufügen und ebenfalls pürieren. Knoblauch und saure Sahne unter das Erdnusspüree rühren. Die Erdnuss-Soße mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

3. Kohlrabis, Möhren und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Kohlrabis und Möhren in feine Stifte hobeln. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Salat waschen, abtropfen lassen und eine Platte damit auslegen. Kohlrabi- und Möhrenstifte darauf anrichten. Filets in Scheiben schneiden und darauf geben. Etwas Erdnuss-Soße über den Salat geben. Mit Lauchzwiebeln und übrigen Erdnüssen bestreuen. Mit Zitrone und Kerbel garniert servieren. Restliche Soße extra dazu reichen.

Nährwerte: 560kcal/E42g/F37g/KH15g pro Portion

angelegt am: 23.01.2005 Rezept-Nr: 1422

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke