



# Hähnchensalat mit Honig-Senf-Dressing

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
🍲 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Hähnchenbrustfilets | 600 g   |
| Weißkohl            | 800 g   |
| Paprika, rot        | 1 St.   |
| Zitronen            | 0.5 St. |
| Honig               | 16 g    |
| Currypulver         | 4 g     |
| Joghurt, natur      | 200 g   |
| Senf                | 2 TL    |
| Koriander, frisch   | 20 g    |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf

1. In einem mittleren Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Hähnchenbrustfilets waschen und im siedenden Salzwasser ca. 20–25 Min. garen. Danach ca. 10 Min. abkühlen lassen.
2. Weißkohl putzen, halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Weißkohlstreifen mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz gut verkneten, ca. 10 Min. ziehen lassen und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
3. Paprika waschen, Strunk entfernen, entkernen und in ca. 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Zitrone halbieren und Saft von 1 Hälfte auspressen. In einem Topf Zitronensaft, Honig und Curry kurz erhitzen. In einer Schüssel Joghurt, Senf und die Zitronen-Curry-Mischung verrühren.
4. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken. Hähnchenbrustfilets in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Zitronen-Curry-Mischung zum Joghurt geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Hähnchenwürfel, Paprika- und Weißkohlstreifen mit Dressing mischen, salzen und pfeffern. Mit Koriander verfeinern, Hähnchensalat mit Honig-Senf-Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

# Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 388 kcal |
| Kohlenhydrate  | 23 g     |
| Eiweiß         | 40 g     |
| Ballaststoffe  | 7 g      |
| Fette          | 16 g     |