



## Kochrezept

### Rezept für Ingwer-Huhn-Salat



## **Salat**

### **Vorspeise**

#### Zutaten

150 g Blattsalat (z.B. Lollo Rosso  
oder Eichblattsalat)  
1 gelbe Paprikaschote  
1 Möhre  
150 g Champignons  
400 g Hähnchenbrustfilet  
1 großer Apfel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück frischer Ingwer (etwa 6 cm)  
7 EL Olivenöl  
3 EL Sojasauce  
½ TL Sambal oelek  
6 EL Hühnerbrühe  
Salz | Pfeffer  
3 EL Sherryessig

#### **Für 4 Personen**

35 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 355 kcal, 26 g EW, 22 g F, 10 g KH

#### Zubereitung

Den Blattsalat zerpfücken, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles auf Tellern verteilen.

Champignons putzen und vierteln. Fleisch in dünne Scheiben schneiden.

Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Spalten schneiden.

Knoblauch schälen und klein hacken. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben hobeln.

In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen (Bei Verwendung einer STONELINE® Pfanne kann auf den Einsatz von Öl verzichtet werden). Fleisch darin bei starker Hitze anbraten, Apfel und Pilze zugeben, 3 Min. braten.

Den Ingwer und Knoblauch zugeben, Sojasauce, Sambal oelek und Brühe unterrühren, salzen und pfeffern.

Bei mittlerer Hitze offen 4 Min. köcheln lassen. Essig und restliches Öl verrühren, salzen, pfeffern und über dem Blattsalat verteilen. Pfanneninhalt noch warm über den Salat geben.