

Hähnchensalat mit Rotkohl und Erdnuss-Ponzu-Sauce

Gesamtzeit **80 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 40 Min. Kochzeit 20 Min. Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
4.401 kJ / 1.025 kcal

Fett: **63 g** Eiweiß: **57 g**
Kohlenhydrate: **64 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g Hähnchenfilet
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Erdnussbutter
90 ml Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack

Sauce:

3 EL Mayonnaise
2 EL Erdnussbutter
4 EL Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
1 EL geriebene Zitronenschale

Kichererbsen:

400 g Kichererbsen aus der Dose
3 EL Olivenöl
1 TL süßes Paprikapulver
1 TL granulierter Knoblauch
0,5 TL Korianderpulver
1 EL Sesamkörner
1 Prise Salz
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
250 g Rotkohl
1 Salatgurke
1 Bund Petersilie
1 Handvoll Sprossen nach Wahl
1 Handvoll geröstete Cashewkerne

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Hähnchenfilet - **1 Prise** frisch gemahlener Pfeffer - **1 EL** Erdnussbutter - **90 ml** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack

Das Hähnchenfilet in mittelgroße Scheiben schneiden (ca. 1,5 cm dick) und mit Pfeffer würzen. Erdnussbutter mit Kikkoman Ponzu Zitrone zu einer Marinade verrühren. Das Hähnchen damit gründlich bestreichen und durchziehen lassen.

Schritt 2

3 EL Mayonnaise - **2 EL** Erdnussbutter - **4 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **1 EL** geriebene Zitronenschale

In einer Schüssel Mayonnaise, Erdnussbutter, Kikkoman Ponzu Zitrone und Zitronenschale verrühren.

Schritt 3

400 g Kichererbsen aus der Dose - **1 TL** granulierter Knoblauch - **3 EL** Olivenöl - **1 TL** süßes Paprikapulver - **0,5 TL** Korianderpulver - **1 EL** Sesamkörner - **1 Prise** Salz - **1 Prise** frisch gemahlener Pfeffer

Die Kichererbsen abtropfen lassen und abtrocknen. Mit Olivenöl vermengen, dann mit den Gewürzen und Sesam mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten bei 200 °C im Ofen rösten oder in der Pfanne braten.

Schritt 4

250 g Rotkohl - **1** Salatgurke - **1 Bund** Petersilie - **1 Handvoll** Sprossen nach Wahl - **1 Handvoll**

geröstete Cashewkerne

Den Kohl fein hacken, die Gurke in halbe Scheiben schneiden, Petersilie und Nüsse hacken. Das Hähnchen grillen oder in der Pfanne anbraten und abkühlen lassen. Die Zutaten in Schüsseln anrichten und mit der Erdnusssauce beträufeln. Mit den Hähnchenscheiben belegen und mit der Petersilie und den Cashews garnieren.