KIKKOMAN

Hühnersalat mit Rotkraut 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	geröstete Cashewkerne
1 Handvoll	Sprossen nach Wahl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

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

Das Hühnerfilet in mittelgroße Scheiben schneiden (ca. 1,5 cm dick) und mit Pfeffer würzen. Erdnussbutter mit Kikkoman Ponzu Zitrone zu einer Marinade verrühren. Hühnerfleisch 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 Rotkraut - **1** Salatgurke - **1 Bund** Petersilie - **1 Handvoll** Sprossen nach Wahl - **1 Handvoll**

geröstete Cashewkerne
Das Kraut 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 Hühnerfiletscheiben belegen und mit der Petersilie und den Cashews garnieren.