

Scharfer Hendl-Gurken-Salat

Gesamtzeit **20 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 5 Min. Kochzeit 5 Min. Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
1.027 kJ / 247 kcal

Fett: **11,7 g** Eiweiß: **26,5 g**
Kohlenhydrate: **8 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Gurke:

400 g Salatgurke

1 TL Salz

Hendl:

200 g Hühnerbrust-Minifilets
Wasser zum Pochieren

Dressing:

3 EL Kikkoman Sesamsauce

1 EL Kikkoman scharfe

Chilisauce für Kimchi

1 TL Kikkoman geröstetes

Sesamöl

Zum Garnieren:

2 TL Chilifäden

ZUBEREITUNG

Schritt 1

400 g Salatgurke - **1 TL** Salz

Gurke waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz vermengen und etwa 5 Minuten ziehen lassen, damit die Flüssigkeit austritt. Die Gurke fest ausdrücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen.

Schritt 2

200 g Hühnerbrust-Minifilets - Wasser zum Pochieren

Filets in siedendem Wasser pochieren, bis sie gar sind. Herausnehmen und mit der Hand in mundgerechte Stücke zupfen.

Schritt 3

3 EL Kikkoman Sesamsauce **1 EL** Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl

Kikkoman Sesam Dressing, Kikkoman Chilisauce Kimchi und Kikkoman Sesamöl in einer Rührschüssel vermengen.

Schritt 4

2 TL Chilifäden

Die Gurke und das Hühnerfleisch zum Dressing geben, gut vermischen, auf einem Servierteller anrichten und mit Chilifäden garnieren.