

Nudelsalat mit Hähnchen

Nudelsalat mit Hähnchen & Römersalat

Nudelsalat ist ja eigentlich nicht so meins, aber dieser Nudelsalat mit Hähnchen ist richtig gut. Oft stört mich an vielen Salaten, die Menge an Mayonnaise. Und dabei geht es mir in erster Linie gar nicht um die Kalorien, sondern einfach um den Geschmack. Ich mag diesen übertriebenen Mayo-Geschmack einfach nicht. Bei diesem Salat wird die Mayonnaise mit Joghurt, Senf und Gewürzen zu einem leckeren und nicht so Mayonnaise lastigem Dressing verrührt. Dadurch ist der fertige Salat später nicht so mächtig und ertrinkt auch nicht ausschließlich in Mayo. Nudeln und Dressing in Kombination mit frischem Salat und Zwiebeln sind super lecker und eine mega Alternative zu normalem Nudelsalat.

Für den Salat habe ich bunte Gemüse Farfalle verwendet. Die Schleifennudeln sehen im Salat einfach hübsch aus, ansonsten könnt ihr aber auch alle anderen Nudeln verwenden. Anstelle von Hähnchenfleisch habe ich Hähnchenbrustaufschnitt benutzt. Diesen gibt es in hauchdünnen Scheiben fertig zu kaufen. Einfach in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne goldbraun anbraten. Der Hähnchenbrustaufschnitt ist dafür eine einfache und kalorienarme Alternative zu frischem Hähnchenbrustfilet. Wer lieber richtiges Hähnchenfleisch verwenden möchte, macht das. Wer keinen Zero Sirup Capri Orange (More Nutrition) hat, kann ersatzweise auch Orangensaft nehmen.

Nudelsalat mit Hähnchen

Für den Nudelsalat mit Hähnchen zuerst die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Den Hähnchenbrustaufschnitt in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne rundherum anbraten. Nudeln und Hähnchen hinterher abkühlen lassen. Eisberg- und Römersalat gründlich waschen, gut trockenschütteln und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Alle Zutaten für das Dressing in eine kleine Schüssel geben und gut miteinander verrühren. Die Nudeln zusammen mit dem Hähnchen, dem Salat und den Zwiebeln in eine große Schüssel geben und gut durchmengen. Das Dressing darüber geben, nochmal alles gut miteinander verrühren und für etwa Minuten ziehen lassen.



WMF Gourmet Salatschüsseln



Leifheit Salatschleuder



Öl Sprayer



WMF Taverno Salatschüssel Set

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN

HIER FINDEST DU LECKERE PASTA REZEPT-IDEEN
