

LEICHTER KAROTTEN-ROHKOSTSALAT MIT HÄHNCHENSPIEßEN

LEICHTER KAROTTEN-ROHKOSTSALAT MIT HÄHNCHENSPIEßEN

Es gibt hier auf dem Blog ja schon zwei Rezepte für leckeren Rohkostsalat mit Karotten. Da wäre einmal die Variante mit Sesam und Koriander und dann noch der Salat mit Cashewkernen und Basilikum. Diesmal habe ich aber darauf geachtet deutlich wenig Öl zu verwenden um den Salat anzumachen und dafür etwas mehr Orangensaft verwendet. Die Zutaten habe ich grob geraspelt und diesmal sind sowohl Sesam als auch Basilikum im Salat gelandet. Das Ergebnis ist ein leichter Karotten-Rohkostsalat mit tollen Aromen. Dazu kamen ein paar unkomplizierte Hähnchenspieße mit auf den Teller - ein super schnelles und unkompliziertes Abendessen!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

400g Karotten

1 großer, süßer Apfel

1 Zwiebel

1 EL Sesamöl

je 1 TL schwarzer und weißer Sesam

1/2 Bund Basilikum

1 große (Blut-)Orange

Pfeffer & Salz

Für die Spieße:

2 Hähnchenbrustfilets

1 EL Rapsöl

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Die Karotten und die Zwiebel schälen, den Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Alle drei Zutaten nacheinander von Hand oder mit der Küchenmaschine* grob reiben. Das Basilikum waschen und fein hacken.

Den Sesam ohne Öl in der Pfanne anrösten und anschließend in einem kleinen Schälchen beiseite stellen.

Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden und locker auf vier Holzspieße stecken. In der Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Hähnchenspieße rundum scharf anbraten. Die Hitze reduzieren (hier Stufe 8 von 14) und die Spieße fertig garen.

In dieser Zeit den Saft aus der Orange pressen und aus Orangensaft, Sesamöl, Pfeffer und Salz ein schnelles Dressing anrühren. Den Salat und das Dressing in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Kurz ziehen lassen und dann mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Salat auf zwei passende Teller verteilen. Den gerösteten Sesam darüber streuseln und zu guter Letzt die Spieße auf dem Karotten-Rohkostsalat platzieren.

Frisch und leicht!



© katha-kocht!