Nudelsalat mit Hühnchen

Der bunte Nudelsalat mit Hühnchen und knackigem Gemüse ist ein wunderbares Rezept. Egal ob als Snack, zur Jause im Büro oder als köstliches Meal Prep.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

500 g	Nudeln (Spiral, Farfalle, Hörnchen, etc.)
250 g	Mischgemüse (TK)
250 g	Hühnerfilet
	Salz und Pfeffer
1 Stk.	Knoblauchzehe
100 ml	Olivenöl extra vergine
1 EL	Weißweinessig
1 EL	Senf
1 Prise	Zucker
	Salz und Pfeffer
0.5 TL	Italienische Kräuter (getrocknet)

Zubereitung

1. Für den **Nudelsalat mit Hühnchen** die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Das Mischgemüse 2–3 Minuten in kochendem Wasser garen. Beides anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und vollständig abkühlen lassen. So bleibt alles bissfest und frisch.

2. Das Hühnerfilet unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hühnchenfleisch rundum goldbraun braten. Kurz vor Ende der Garzeit den Knoblauch hinzufügen und kurz mitrösten. Das Fleisch vom Herd

nehmen und abkühlen lassen.

4. Für das Dressing Olivenöl, Essig, Senf, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und italienische Kräuter in einer Schüssel gründlich verrühren. Die Vinaigrette sollte ausgewogen würzig und leicht säuerlich schmecken.

5. Nudeln, **Gemüse** und Hühnchen in eine große Salatschüssel geben. Die Vinaigrette darüber verteilen und alles sorgfältig vermengen, sodass sich das Dressing gleichmäßig verteilt. Den Nudelsalat mit Hühnchen mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen, damit sich die Aromen optimal verbinden.

Tipp