

Schneller Hähnchen-Salat

Der Hähnchen-Salat ist ein schneller knackiger Salat mit knusprigen Tortilla-Chips. Das Rezept ist perfekt für alle, die schnell einen köstlichen Salat genießen möchten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

150 g	Hühnerbrustfilets
1 EL	Pflanzenöl
	Salz und Pfeffer
1 Stk.	Tortilla-Wrap
6 Stk.	Salatblätter (z.b. Römersalat)
0.25 Stk.	Zwiebel
70 g	Kidneybohnen (aus der Dose)
Nach Belieben	Cheddar-Käse (gerieben)
1 EL	BBQ-Sauce

Zubereitung

1. Für den **schnellen Hähnchen-Salat** den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Hühnerfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Das Pflanzenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin rundherum mehrere Minuten goldbraun anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.
2. Das Tortilla-Wrap in kleine Stücke schneiden und gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen etwa 5 Minuten knusprig backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
3. Währenddessen die Salatblätter waschen, gut trocken schleudern und mit einem Messer zerkleinern. Die Zwiebel schälen, fein hacken und zusammen mit den Salatblättern in eine große Salatschüssel geben. Die Bohnen gut abtropfen lassen und gemeinsam mit den gebratenen Hähnchenfleisch zum Salat geben. Nun die knusprigen Tortilla-Stückchen hinzufügen und alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen. Den Salat nach Geschmack

mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller anrichten. Zum Schluss nach Belieben mit geriebenem [Cheddar](#) bestreuen und mit BBQ-Sauce beträufeln.

Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaft-Beschichtung



[hier bestellen](#)



Tipp