

Informationen zur Sendung vom 17.07.2026

Blattsalat mit Hähnchenbruststreifen

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

Fleisch

600 g Hähnchenbrust
Paprikapulver
1 EL Sojasauce
Salz
Pfeffer
Pflanzenöl zum Anbraten

Salat

½ Blattsalat nach Wahl
Handvoll Rucola
200 g Eisbergsalat
5 Radieschen
1 rote Zwiebel

Salatsauce

10 EL Rapsöl
Handvoll Himbeeren oder
Brombeeren
5 EL Apfelessig
1 TL Honig
Salz
Pfeffer

Außerdem

Handvoll Croûtons
Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung

Die Salate waschen und trocken, schleudern oder gut abtupfen. Große Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Radieschen putzen und fein hobeln oder würfeln. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden.

Für die Salatsauce den Senf mit etwas Essig in einer Schüssel glattrühren. Hier kann man auch ein paar Himbeeren zufügen und etwas zerdrücken. So bekommt das Dressing ein fruchtiges Aroma. Das Pflanzenöl einrühren und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Geflügel auf einem gesonderten Schneidebrett in Streifen oder Würfel teilen. In eine Schüssel geben und mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. In einer passenden Pfanne Pflanzenöl oder Butterfett erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten drei bis vier Minuten braten. Ansonsten in zwei bis drei Portionen braten, wenn es nur eine kleine Pfanne gibt. Die Bratzeit hängt davon ab, wie groß die Stücke sind. Sie sollten innen nicht mehr rosa sein.

Die Salatsauce in eine Schüssel füllen und die Blätter einlegen.

Anrichten

Den Salat mischen, auf Tellern verteilen und die Hähnchenbruststücke anlegen. Mit Radieschen, Kräutern und Zwiebeln garnieren.

Informationen zur Sendung vom 17.07.2026

Blattsalat mit Hähnchenbruststreifen

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Ullas Küchentipp

Der Einkauf

600 g Hähnchenbrust zu 6,00 Euro; Gewürze und Sojasauce pauschal zu 0,20 Euro; Pflanzenöl zum Anbraten zu 0,20 Euro; Blattsalate pauschal zu 0,80 Euro; Radieschen zu 0,20 Euro; 1 rote Zwiebel zu 0,15 Euro; Handvoll Croûtons zu 0,00 Euro; Schnittlauch oder Petersilie zu 0,30 Euro; Pflanzenöl (Raps oder Sonnenblume) zu 0,20 Euro; Handvoll Himbeeren zu 0,30 Euro; 5 EL Apfelessig zu 0,05 Euro; 1 TL Senf 0,15 Euro; 1 TL Honig zu 0,10 Euro.

Pro Portion circa 2,20 Euro

Mit Bio-Geflügel circa 3,70 Euro

Vegetarisch mit Tofu circa 1,70 Euro

**Vegetarische und vegane Alternative
500 g Naturtofu**

Marinierte Tofu-Streifen

Zutaten

400 g Tofu (Natur)
4-5 EL Kartoffelstärke
50 ml Sojasauce
100 ml Gemüsebrühe
1 TL geräuchertes Paprikapulver
3 Knoblauchzehen
Stück Ingwer
Salz
Chiliflocken oder Pfeffer
Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

Den Tofu gut abtupfen und auf eine dreifache Lage Küchenpapier legen. Einschlagen, beschweren und zur Seite stellen.

Für die Marinade Knoblauch und Ingwer schälen, dann hacken. Beides mit Gemüsebrühe, Soja-Sauce, Räucherpaprika, Chiliflocken und etwas Salz verrühren.

Informationen zur Sendung vom 17.07.2026

Blattsalat mit Hähnchenbruststreifen

Von Ulla Scholz

Den Tofu aus dem Tuch wickeln und in Streifen oder Würfel teilen. Die Stücke in die Marinade legen, gut vermengen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch einmal wenden.

Vor dem Braten den Tofu gut abtropfen lassen und portionsweise in einer Schüssel rundum in Kartoffelstärke wälzen. Reichlich Pflanzenöl in eine passende Pfanne geben und die Tofu-Würfel in Portionen goldbraun braten. Etwas abtropfen lassen und auf den Salatportionen verteilen.

Geflügel hygienisch zubereiten

Kühlkette einhalten: Geflügel und andere verderbliche Lebensmittel bei der auf der Verpackung angegebenen Temperatur lagern.

Nicht abwaschen: Durch das Abspülen im Spülbecken werden Keime großflächig verteilt. Besser ist es, das Geflügel vor der Zubereitung mit Küchenpapier abzutupfen.

Separate Utensilien verwenden: Ein gesondertes Schneidebrett und ein separates Messer für Geflügel benutzen, um Kreuzkontamination zu vermeiden.

Utensilien reinigen: Die verwendeten Schneidebretter und Messer nach Gebrauch gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel abwaschen.

Durchgaren: Brate Geflügel vollständig durch, bis es durchgegart ist und keine rosa Stellen mehr aufweist. Rohes oder unzureichend gegartes Geflügel sollte nicht verzehrt werden.

Durch diese Maßnahmen minimierst du das Risiko von Lebensmittelinfektionen und sorgst für sichere Mahlzeiten.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!