Aprikosen-Spargel-Salat mit Asia Huhn

Das brauchst du dafür

400g grüner Spargel
200g reife Aprikosen
400g Hähnchenmedaillons
Pinienkerne
2 EL Apfelessig1 EL Süße Sahne
300g Catfish, geräuchert

Für die Hähnchenmarinade

50 ml Sojasauce
1 EL brauner Zucker
2 mittelgroße Knoblauchzehen
1 EL Honig
Sesam zum Bestreuen

Für das Dressing

1 EL Rotweinessig
1/2 EL Senf
1 EL Apfelessig
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Etwas frische Kräuter nach Wahl

So wird es gemacht

Zunächst die Marinade für das Hähnchen herstellen und dieses mindestens eine Stunde im Kühlschrank darin marinieren. Zwischenzeitlich den Spargel von den holzigen Enden befreien und in 3 cm lange Stücke schneiden. Anschließend den Spargel in Salzwasser mindestens 5 Minuten blanchieren. Nun die Aprikosen halbieren, den Stein entfernen und vierteln. Anschließend das Saaltdressing herstellen.

Die Zutaten für den Salat mischen und mit dem Dressing anmachen. Das Hähnchen in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, mit Sesam bestreuen und zum Salat servieren.

Dauer
25 Minuten

Aufwand
Mittel

Küchen SCHNACK.DE