Reissalat mit Curryhuhn

Salate » Reis-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 250g Reis
» Salz
» 4 gekochte Hähnchenbrustfilet(s)
» 4 EL Salatmayonnaise
» 1 TL Curry
» 4 EL Mangochutney
» 1/2 rote Paprika
» 25g Zuckerschoten
» 1 Mango

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Rezept-Foto

Zubereitung

1. Reis unter fließendem Wasser in einem Sieb waschen, mit knapp der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt bei kleinster Hitze in ca. 25min ausquellen lassen. Dann den Reis etwas auskühlen lassen.

2. Mango schälen und das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Salatcreme mit Curry, Chutney und Mango in eine Schüssel geben. Fleischstücke dazugeben und alles gut vermischen.

3. Paprika halbieren und putzen. Paprika und Zuckerschoten abbrausen und in Streifen schneiden. Zum Servieren den Reis auf Teller verteilen, darüber den Salat anrichten und mit Paprika und Zuckerschoten bestreut servieren.

Nährwerte: 400kcal/E35g/F4g/KH57g pro Portion

angelegt am: 27.01.2007 Rezept-Nr: 2185

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke