

Fruchtiger Salat mit Chilihähnchen

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 1 rote Chilischote(n)
- » 2-3 Knoblauchzehe(n)
- » 2 Limette(n)
- » 8EL Öl
- » 400g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 50g Mango
- » 4EL Mangosaft
- » 250g Saure Sahne
- » 1EL Sesamöl
- » 2EL Weißwein-Essig
- » 1EL grüner Pfeffer
- » Curry
- » Salz & Pfeffer
- » 300g Erdbeeren
- » 1/2 Römersalat
- » 150g Rucola

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Chilischote entkernen und sehr fein hacken. Knoblauch ebenfalls fein hacken. Limetten auspressen, Saft mit 6EL Sonnenblumenöl, Chili und Knoblauch mischen. Hähnchenfilets mit Marinade begießen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Stunden ziehen lassen, zwischendurch wenden.

2. Mango mit Saft pürieren. Saure Sahne, Sesamöl und Essig zufügen und verrühren. Pfefferkörner unterheben, mit Curry und Salz würzen. Erdbeeren halbieren. Römersalat und Rucola in kleine Stücke schneiden. Filets herausnehmen und trockentupfen. Marinade durch ein Sieb gießen, Chili und Knoblauch auffangen.

3. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfilets darin unter Wenden ca. 15min braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor Ende der Garzeit Chili und Knoblauch zugeben und mitbraten. Filets in dünne Scheiben aufschneiden. Salat und Erdbeeren auf Tellern verteilen. Die Hähnchenscheiben darauf anrichten und Mangodressing extra dazu reichen.

Nährwerte: 360kcal/E25g/F23g/KH10g pro Portion

angelegt am: 24.06.2003

Rezept-Nr: 409

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