

News Juli 2021

Mangosalat mit zitronigem Hähnchenbrustfilet



Für den Sommer ein vitaminreicher frischer Salat.
Zum Genießen auf der Terrasse oder im Garten.
Beschriebene Zutaten sind für zwei Personen gedacht.

Guten Appetit.

2 kleine Hähnchenbrustfilets ca. je 150 g
etwas Öl, zum Braten
Salz und Pfeffer

Außerdem zum Marinieren:

2 EL Öl
1 TL Butter
1 – 2 Knoblauchzehen
1 Zitrone(n), Bio, Saft und Schale

Für den Salat:

1 kleine Mango(s), reif
1 Romanasalat, Mini
2 EL Granatapfelkerne
1 Lauchzwiebel(n)
1 Limette(n), den Saft davon
1 TL Agavendicksaft
Salz und Pfeffer
1 EL Öl
2 EL Macadamianüsse

Zubereitung:

Hähnchenfilets abspülen, trockentupfen und im erhitzten Fett garen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Marinade in einem kleinen Topf oder Butterpfännchen Öl mit Butter erhitzen, die sehr fein gehackte Knoblauchzehe darin andünsten. Zwei Esslöffel Zitronensaft und die Zesten der ganzen Zitrone zugeben. Das Ganze über die gegarten Hähnchenbrustfilets geben und beim Abkühlen durchziehen lassen.

Unterdessen die Mango schälen, vom Stein schneiden, Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Romanasalat waschen, in mundgerechte Stücke teilen. Lauchzwiebel putzen, waschen, in Ringe schneiden.

Für das Dressing Limetten- und Agavendicksaft mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

Die Hähnchenfilets aus der Marinade nehmen, in Scheiben schneiden. Marinade zu dem Salatdressing geben, abschmecken.

Hähnchenscheiben mit Mango, Lauchzwiebeln, Granatapfelkernen und grob gehackten Nüssen mischen, auf den Romanasalat geben, mit dem Dressing beträufeln.

Anregung aus Chefkoch.de

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN