

Mango-Hähnchen Salat

Zubereitung: 30 min

Wartezeit: 30 min

Zeit insgesamt: 1 Std.

Zutaten für 2 bis 3 Personen:

Für den Salat:

Salat nach Belieben (z. B. Feldsalat und Kopfsalat)

1 Avocado

1 Mango

ein kleines Stück Ingwer (2x2cm)

4 TL Limettensaft, frisch gepresst

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

300 bis 400 g Hähnchenbrust

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Paprikapulver, edelsüß

2 EL Olivenöl

1 TL Chiliflocken

1 TL Honig

Für das Dressing:

4 TL Limettensaft, frisch gepresst

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

2 EL Olivenöl

½ TL Honig

Ansonsten:

Sesamkörner nach Belieben

Balsamicocreme (optional)

Besonderes Werkzeug:

Mixer, Zerkleinerer

Zubereitung:

Als erstes muss das Fleisch mariniert werden. Dazu zuerst das Fleisch waschen, trocken tupfen und in eine Gefriertüte geben. Anschließend Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chili, Honig und das Öl hinzugeben. Die Tüte fest verschließen und mit den Händen die Hähnchenbrust gut durchreiben, damit sie von allen Seiten von der Marinade umhüllt wird. Anschließend in den Kühlschrank legen und 30 min ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Salat waschen und klein rupfen. Die Avocado würfeln. Die Mango schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Hälfte der Mango zusammen mit der Avocado beiseite stellen. Die andere Hälfte kommt in einen Mixer/Zerkleinerer. In den Mixer kommt ebenfalls frisch geschälter Ingwer, Limettensaft, Salz und Pfeffer. Dies wird nun ganz fein püriert.

In einer kleinen Schüssel das Dressing aus den oben genannten Zutaten herstellen.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, das marinierte Fleisch hineinlegen und von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend die Hitze etwas herunter regulieren und das Fleisch bei geschlossenem Deckel so lange braten bis es durch ist. Bei mir hat das etwa 10 min gedauert. Das kommt aber natürlich auf die Dicke der Hähnchenbrust an. Notfalls einfach zwischendurch anschneiden und nachsehen, ob es noch rosa ist. Anschließend in Scheiben schneiden.

Den Salat auf einen Teller geben. Mit Avocado und Mango bestücken. Das Limettendressing und die Mangocreame darüber träufeln. Das Fleisch in Scheiben auf den Salat legen und mit Sesam bestreuen. Wer möchte, kann nun noch etwas Balsamicocreame darüber verteilen.

Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥