



Mai 2017: Fruchtiger Reissalat mit Hähnchen

Zutaten:

- » 200 g Hähnchenbrust
- » 1 Chilischote
- » 2 EL Sojasoße
- » 1 TL Honig
- » 40 g Naturreis, Salz
- » 1 EL Rapsöl
- » 1 Mango
- » 2 Frühlingszwiebel
- » 15 g frischen Ingwer
- » 2 EL Limettensaft
- » etwas Curry
- » 50 g Feldsalat

Zubereitung:

Schneiden Sie das Fleisch in Streifen. Stellen Sie eine Marinade aus klein gewürfelter Chilischote, Sojasoße und Honig her und stellen Sie diese kühl. Kochen Sie den Reis nach Angaben des Herstellers.

Die Hähnchenbruststreifen werden nun in Rapsöl angebraten; danach abkühlen lassen.

Danach schälen und würfeln Sie die Mango, schneiden die Frühlingszwiebel in dünne Ringe und vermischen beides.

Für das Dressing Ingwer fein reiben, mit Limettensaft, Curry, Salz verrühren, über den Salat geben und 1/4 Stunde durchziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren den gewaschenen Salat unterheben und das Hähnchenfleisch dazu anrichten.