



Januar 2019: Hähnchenspieß auf Tomaten-Avocado-Salat

Zutaten (2 Personen):

- » 2 Hähnchenbrustfilets
- » Meersalz, bunter Pfeffer, Sojasauce, 1/2 Esslöffel Rapsöl

Für den Salat:

- » 200 g kleine Tomaten
- » 1 Avocado
- » 1/2 rote Paprika
- » 150 g Mango
- » 1 kleines Stück Ingwer, 1 kleines Stück Chilischote
- » Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Honig, 1/2 Esslöffel Rapsöl

Zubereitung:

Weichen Sie zuerst die Holzspieße im kalten Wasser ein und schneiden Sie die Hähnchenfilets in Streifen. Salz und Pfeffer werden im Mörser zerstoßen oder mit der Mühle zerkleinert und dienen mit der Sojasauce als Marinade für das Fleisch (ca. 1/2 Stunde).

Währenddessen schneiden Sie Obst und Gemüse für den Salat klein, reiben den Ingwer fein und schneiden die Chilischote in feine Streifen.

Das Dressing stellen Sie aus Essig, Salz, Pfeffer und Honig her, zum Schluss geben Sie das Öl dazu.

Das Fleisch wird auf die Spieße gesteckt und in heißem Öl von beiden Seiten etwa 3 bis 5 Minuten hellbraun gebraten. Lassen Sie die Spieße kurz ruhen und servieren Sie alles auf dem Salat.