

BUNTER CURRY-HÄHNCHEN SALAT MIT MANGO UND MOZZARELLA

BUNTER CURRY-HÄHNCHEN SALAT MIT MANGO UND MOZZARELLA

Die Idee für diesen Salat hatte ich schon eine ganze Weile im Kopf und jetzt hat es endlich mal gepasst. Hähnchenbrustfilet werden in Streifen geschnitten und mit Curry mariniert, für den Sommer-Kick kommt etwas Mango ins Spiel, ein paar Baby-Mozzarella-Bällchen dürfen mit auf den Teller hüpfen weil ich die so niedlich finde, Rucola als Basis, ein paar bunte Tomaten – mehr braucht es auch garnicht! Natürlich funktioniert der Salat auch ganz wunderbar mit einem „großen“ Mozzarella, ein Foto mit den Mini-Käsekügelchen findet ihr übrigens weiter unten.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

300g Hähnchenbrustfilet

2 TL Olivenöl

2 TL scharfes Currypulver

1 TL Kurkuma

etwas Salz

Für den Salat:

2-3 Hand voll Rucola

1/2 Mango

150g (Mini-)Mozzarella

3-4 Tomaten (z.B. 1 Ochsenherz und 2 gelbe Strauchtomaten oder andere Strauchtomaten)

2 TL Olivenöl

1/2 Zitrone (nur den Saft)

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Das Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden. Aus Olivenöl, Salz, Currypulver und Kurkuma eine schnelle Marinade anrühren. Die Hähnchenbruststreifen in die Marinade legen. Gut mischen bis das Fleisch rundherum bedeckt ist, dann alles eine halbe Stunde beiseite stellen.

Wenn die Zeit um ist für das Fleisch eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin rundum scharf anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und das Curry-Hähnchen je nach Dicke der Streifen 6-8 Minuten garen.

In dieser Zeit den Rucola in einer Schüssel mit Olivenöl, Zitronensaft und Pfeffer vermengen. Den Salat auf zwei passende Teller verteilen. Die Tomate und gegebenenfalls den Käse in dünne Scheiben schneiden. Beides auf dem Salat anrichten. Die Mango vom Stein schneiden, schälen und klein würfeln. Die Mangostücken in die Mitte geben.

Dann kommt das Curry-Hähnchen auf den Salat und der wird sofort angerichtet. Am Tisch mit Pfeffer und Salz würzen.

Als Beilage gab es dazu noch etwas frisches Brot mit Kräuterbutter.

Super lecker!



