

HÄHNCHENSPIEßE AUF MANGO-ERDNUSSSALAT

HÄHNCHENSPIEßE AUF MANGO-ERDNUSSSALAT

In letzter Zeit ist es hier ja öfter mal fruchtig im Salat. Gerade die Mango bietet sich da einfach für tolle Experimente wie den Radicchio-Mango Salat, das Mango-Ketchup oder das Mango-Chutney auf dem Pastramisandwich an und lässt sich außerdem super mit Hähnchen kombinieren. Deshalb habe ich heute einen super frischen, fruchtigen, knackigen und nussigen Salat für euch gezaubert - es gibt würzige Hähnchenspieße auf Mango-Erdnusssalat! Die Erdnuss sorgt dabei für ein bisschen Crunch im Salat und die Spieße kann man nach Lust und Laune in der Pfanne braten oder auch grillen. Ein weiterer Vorteil: die Marinade für die Spieße ist auch das Dressing für den Salat. Ein super unkompliziertes Sommerrezept!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

300g Hähnchenbrustfilets

1 TL Erdnussöl

Für das Dressing:

2 TL Erdnussöl

1/2 Bund Koriander

2 TL Honig

Pfeffer & Salz

1/4 - 1/2 TL Chiliflocken (je nach Geschmack)

1 Limette

1/4 Zwiebel

Für den Salat:

2 kleine Romana-Salate

1 Mango

30g gesalzene Erdnüsse

3 Stangen Sellerie

ZUBEREITUNG:

Für das Dressing Öl, Honig und Limettensaft in einen kleinen Mixer geben. Die Zwiebel und den Koriander grob hacken und dazu geben. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen und mixen bis keine Stücke mehr zu sehen sind.

Das Hähnchen in kleine Stücke schneiden und auf Schaschlickspieße stecken. Ungefähr 1/3 vom Dressing über die Spieße geben und diese gut damit einreiben.

Den Salat waschen und kleinschneiden. Den Sellerie schälen und in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Den Salat mit dem restlichen Dressing vermengen und auf zwei tiefe Teller verteilen. Die Mango vom Stein schneiden, schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Mangostücke auf dem Salat platzieren.

Die Erdnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Die Hähnchenspieße auf dem Grill zubereiten oder die Erdnüsse aus der Pfanne nehmen und anschließend die Spieße rundum scharf anbraten und dann bei mittlerer Hitze in etwa 8 Minuten fertig garen.

Die gerösteten Erdnüsse über den Salat geben und die Hähnchenspieße auf dem Mango-Erdnusssalat anrichten. Alles sofort servieren.

Lasst es euch schmecken!

