

Salat mit Hähnchenbrust

FOODBOX



Zutaten für 2 Personen

- › 350 g Hähnchenbrust
- › 1/2 Stange Porree
- › 1-2 EL Rapsöl
- › 1-2 TL Currypulver
- › 4 EL Orangensaft
- › 1 Mango (alternativ ca. 150 g Ananasstücke)
- › 100 g TK-Erbsen
- › 200 g Joghurt 1,5 % Fett
- › 1 TL Honig
- › 1 TL weißer Balsamico
- › 1 Prise Paprikapulver
- › Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung in 25 Minuten

- 1 Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und mit Curry und Salz würzen.
- 2 Porree waschen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden.
- 3 Hähnchenbrust mit etwas Rapsöl kross anbraten. Bei mittlerer Hitzezufuhr ca. 4 Min. fertigaren, Fleisch aus Pfanne entnehmen und abkühlen lassen.
- 4 Porree bei hoher Temperatur anbraten, mit Currypulver bestreuen, mit Orangensaft ablöschen und glasig dünsten. Aufgetaute Erbsen hinzufügen und 2 Min. dünsten.
- 5 Porree mit anfallender Flüssigkeit zum Hähnchen geben.
- 6 Mango schälen, Kern entfernen, in Spalten schneiden und zum Fleisch und Porree geben.
- 7 Joghurt mit Honig und Gewürzen abschmecken und mit den anderen Zutaten in der Schüssel vermengen.

