

Bunter Salat mit Ingwer-Hähnchenbrust und Chili-Ziegenkäse



Zutaten für 2 Personen

- > 1 Hähnchenbrustfilet, ca. 140 g
- > 2 cm Ingwer
- > 1 kleine Knoblauchzehe
- > ½ Zitrone, Saft
- > 4 EL Olivenöl
- > 100 g Ziegenkäse
- > 1 Msp Chiliflocken
- > 1 Handvoll Himbeeren
- > ½ Mango
- > 60 g bunter Blattsalat, z. B. Radicchio, Rucola, Lollo rosso und bionda
- > Salz
- > Pfeffer, aus der Mühle
- > 4 Scheiben Baguette
- > 1 EL Himbeeressig
- > 1 EL weißer Balsamico

Zubereitung in 25 Minuten

- 1 Das Hähnchen abbrausen und trocken tupfen. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, beides fein hacken und mit dem Zitronensaft und 1 EL Olivenöl verrühren. Das Hähnchen mit der Marinade bestreichen und abgedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten ziehen lassen. Den Käse würfeln, mit 1 EL Öl und Chili vermengt ziehen lassen.
- 2 Die Himbeeren verlesen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern und in schmale Spalten schneiden. Den Blattsalat abbrausen, trocken schütteln und nach Bedarf kleiner zupfen.
- 3 Das Hähnchen aus der Marinade nehmen und in einer heißen Grillpfanne rundherum 6-8 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Ingwer darauf verteilen. Das Baguette ebenfalls mit in die Pfanne legen und auf beiden Seiten knusprig rösten. Aus der Pfanne nehmen.
- 4 Den Himbeeressig mit dem Balsamico, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
- 5 Den Blattsalat mit den Himbeeren und Mango auf Tellern anrichten, das in dünne Scheiben geschnittene Hähnchen mit dem Käse darauf setzen und mit dem Dressing beträufeln. Das Brot dazu reichen.

