

Gemischter Salat mit Hähnchen-Streifen, Mango, Sellerie

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Hähnchenbrustfilets	2 Stangensellerie	2 Mangos, groß, reif
2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{4}$ Kopf Lollo-Rosso	$\frac{1}{4}$ Kopf Endiviensalat
25 g Walnushälften	1 rote Chilischote	1 EL Akazienhonig
2 EL Sojasauce	1 Ingwer, 5 cm	

Für die Vinaigrette:

1 Limette	1 TL Dijonsenf	2 EL Olivenöl
Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in kleine mundgerechte Streifen schneiden. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und einen Teelöffel reiben. Den Honig, die Sojasauce, den Chili und den Ingwer verrühren und die Hähnchenstücke damit marinieren. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Fleischstücke darin kross anbraten und danach zur Seite stellen.

Den Sellerie in schräge Streifen schneiden und ganz kurz mit in die Pfanne dazugeben. Die Mangos halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch von der Schale trennen. Die Mangohälften in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Die Walnushälften und die Frühlingszwiebeln zusammen mit den Mangos in eine Schale geben. Den Salat waschen, trockenschleudern und mit in die Schüssel geben. Die Selleriestangen ebenfalls in den Salat geben.

Die Limette halbieren und einen Teelöffel des Saftes auspressen. Den Limettensaft, den Senf und das Öl zu einer Vinaigrette anrühren. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Den gemischten Salat mit Hähnchenstreifen, Mango und Sellerie auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Körtke am 12. Mai 2015