

Geflügel Rezepte

Geflügelsalat Mit Curryreis Und Mango

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Vorspeisen, Geflügel, Obst, Exotisch, Reis

1	Zwiebel	1	kleine Apfel
2	Essl. Walnussöl	3	Essl. Mango-Chutney
150 g	Langkornreis	200 g	saure Sahne
1	Teel. Currypulver	1	Zitrone
375 ml	heiße Hühnerbrühe	1	Spur Salz
1	kleine Fenchelknolle	2	gebratene Poulardenbrüste von je 250 g
1	rote Paprikaschote	1	reife Mango
1	Banane		

Vorbereitungszeit: 40 Minuten Garzeit: 20 Minuten

Die Zwiebel schälen, klein würfeln und in dem Öl glasig braten. Den Reis und das Currypulver hinzufügen. Alles unter Umrühren kurz erhitzen, mit der Hühnerbrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze in 20 Minuten ausquellen, dann abkühlen lassen.

Den Fenchel waschen und putzen. Die Paprikaschote vierteln, von Stiel- Ansatz, Rippen und Kernen befreien, die Schotenviertel waschen und abtrocknen. Die Banane schälen. Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Gemüse und das Obst in 1 cm große Würfel schneiden.

Den Reis mit dem Gemüse und dem Obst, dem Mango - Chutney sowie der sauren Sahne mischen und mit dem Saft der Zitrone und dem Salz abschmecken. Den Salat vor dem Anrichten noch einmal nachwürzen.

Die Poulardenbrüste in schräge Scheiben schneiden. Die Mango schälen, in nicht zu dicke Spalten vom Stein Stein schneiden und die Spalten abwechselnd mit den Poulardenscheiben auf dem Salat anrichten.

Dazu passt Mangosauce (Fertigprodukt).