

Geflügel Rezepte

Geflügelsalat Mit Avocado

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Geflügel, Huhn, Salate, Obst

1	Zwiebel	5	Essl. Limettensaft
	Salz & Pfeffer	2	Mittelreife Avocados
4	Hähnchenbrustfilets (a 200	1/2	Bund Kerbel
	- g)	200 g	Schmand
3	Essl. Öl	3	Essl. Mayonnaise
2	Essl. Currypulver (evtl. mehr)		Zucker
1	Reife Mango (500 g)	2	Teel. Rote Pfefferkörner

Gepellte Zwiebel fein würfeln. Hähnchenfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in 2 EL heißem Öl von beiden Seiten anbraten. In eine feuerfeste Form setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten braten. Zwiebel und 1 EL Öl in den Fleischbratsatz geben, 2 EL Curry zugeben, kurz anschwitzen. Mit Orangensaft ablöschen, aufkochen, dann abkühlen lassen.

Mango schälen, Fleisch vom Stein und in dünne Spalten schneiden. Mit 2 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Avocados halbieren, Stein entfernen, die Hälften im Ganzen mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Fächer schneiden, sofort mit 2 EL Limettensaft bestreichen und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen.

Kerbel bis auf einige Blättchen fein hacken, mit Currymischung, Schmand und Mayonnaise verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, 1 EL Limettensaft abschmecken. Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit Mango, Avocados und Sauce anrichten. Mit zerstoßenem rotem Pfeffer und Kerbel bestreut servieren.