

Geflügel Rezepte

Kreolischer Geflügel Mix

Anzahl: 8 Portionen - Gattung: Asien, Geflügel, Huhn, Exotisch

400 g	Hähnchenbrustfilets	1	Knoblauchzehe
1	Teel. Sambal Oelek	5	Essl. Olivenöl
3	Essl. Limettensaft	1	Essl. Weißer Balsamico-Essig
	Salz	100 g	Schwarze Bohnen
	Pfeffer		- (abgetropft, aus
200 g	Cocktailtomaten	2	Essl. Oreganoblättchen

1. Das Fleisch waschen, trockentupfen und in ganz kleine Würfel schneiden.
2. Sambal Oelek und 2 EL Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mix unter die Fleischwürfel mischen und 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Cocktailtomaten waschen und in Spalten schneiden.
4. Knoblauch schälen und fein hacken.
5. 3 EL Olivenöl, 1 EL Limettensaft und Balsamico Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen, Tomaten, Knoblauch und Oreganoblättchen untermischen.
6. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch ca. 5 Minuten unter Rühren darin braten. Die Hähnchenwürfel unter den Salat mischen und alles noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwert: Pro Person: 100 kcal, 5 g Fett, Zubereitung: 30 Minuten, Marinierzeit: 1 Stunde