



Sommerlicher Mango-Hähnchen-Salat



Zutaten für 6 Portionen

3	Hähnchenbrüste	1	Chili
1 - 2	Mangos (aufgeteilt)	450 g	Joghurt
1 - 2	Radicchio	1 - 2	Zitronen (Saft)
1 - 2	rote Zwiebeln	1	Granatapfel
1 - 2	Gurken	3 EL	Minze
1 - 2	Avocados		Salz
1 - 2	Paprika (gelb)		Pfeffer
300 g	Cocktailtomaten		

Zubereitung

1/4

Backofen auf 90°C vorheizen. Zwiebeln, Gurke, Avocado, Paprika und etwas mehr als die Hälfte der Mango würfeln. Radicchio klein schneiden und die Cocktailtomaten halbieren. Alles in eine Schüssel geben. Chili fein schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen und bis zum Servieren ziehen lassen.

2/4

Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in eine ofenfeste Pfanne oder Backform legen. Bei 90°C ca. 20 Min. garen. Nach dem Abkühlen mit zwei Gabeln zerteilen.

3/4

Die restliche Mango, Joghurt und Zitronensaft in einen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab mixen, bis ein cremiges Dressing entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4/4

Granatapfelkerne auslösen und mit Hähnchenfleisch und Minze zum Salat geben und vermengen. Mit Dressing beträufeln und servieren. Wer es üppiger mag, kann noch Avocadoscheiben dazu geben.



Utensilien

Schneidebrett, ofenfeste Pfanne / Backform, Messer, Schüssel, Rührbecher, Pürierstab

Guten Appetit!

