Rezept

Curryreissalat mit Hähnchen

Ein Rezept von Curryreissalat mit Hähnchen, am 22.05.2025

Zutaten

40 g	10-Minuten-Langkornreis
	Salz
2 EL	Ananassaft (aus der Dose)
1 TL	flüssiger Honig
1	rote Spitzpaprikaschote
75 g	gebratene Hähnchenbrustfiletstreifen (vom Vortag oder aus dem Kühlregal)
1 EL	Röstzwiebeln (Fertigprodukt)
2 TL	Currypulver
1 Scheibe	Ananas
1 EL	Zitronensaft
1 ½ EL	Erdnussöl
1 Stange	Staudensellerie
½	Mini-Romanasalat
1 EL	süßscharfe Chili-Sauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal

Zubereitung

1. Den Reis mit 1 TL Currypulver in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Inzwischen Ananas abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Ananas- und Zitronensaft mit übrigem Currypulver und Honig verrühren, das Öl unterschlagen. Paprika halbieren und entkernen, waschen und klein würfeln. Sellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Hähnchenfilet, falls nötig, in Streifen schneiden. Salat putzen und waschen, trocken schütteln und zerpflücken.

2. Zuerst die Vinaigrette in das Glas gießen. Dann nacheinander Paprika, Sellerie, Reis, Hähnchen, Ananas und Salat darüberschichten. Chilisauce und Röstzwiebeln daraufgeben. Das Glas verschließen, (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen.