

Rezept

Geflügelsalat mit Mango

Ein Rezept von Geflügelsalat mit Mango, am 25.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 küchenfertiges Huhn (ohne Innereien; ca. 1,3 kg) | 2 Zwiebeln |
| 2 TL schwarze Pfefferkörner | 4 Lorbeerblätter |
| 2-3 TL zimmerwarmer körniger Senf | 1 zimmerwarmes Eigelb |
| 120 ml Öl (z. B. Raps- oder Distelöl) | 4-5 EL frisch gepresster Limettensaft |
| 100 g Joghurt | 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL weißer Aceto balsamico Pfeffer | 1 EL Zucker |
| 1 Stange Staudensellerie | Salz |
| 1 reife Mango | 1/2 - 1 TL Currypulver (nach Belieben) |
| | 2 Frühlingszwiebeln |
| | 50 g Walnusskerne |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 850 kcal

Zubereitung

1. Das Huhn in einem Topf knapp mit kaltem Wasser bedecken. Die Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und dazugeben. Lorbeerblätter und Pfefferkörner hinzufügen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze aufkochen, dann ca. 1 Std. köcheln lassen.
2. Für das Dressing das Eigelb mit 1 TL Senf und 1-2 EL Limettensaft verrühren. Zuerst 50 ml Öl tropfenweise, dann den Rest in einem dünnen Strahl dazugeben und gründlich mit dem Schneebesen unterschlagen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Joghurt, Zucker, Essig und übrigen Senf unterrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und 1-2 EL Limettensaft würzen. Nach Belieben Currypulver unterrühren.
3. Das Huhn herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen den Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Die Walnusskerne grob hacken.
4. Das Hühnerfleisch ablösen, dabei Knochen, Haut und Sehnen entfernen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke zupfen. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing mischen und den Salat ca. 10 Min. durchziehen lassen. Noch mal mit Salz, Pfeffer und übrigem Limettensaft abschmecken und servieren. Der Salat passt perfekt auf ein Brunchbuffet oder zu einem zünftigen Abendbrot.