

Rezept

Nudelsalat mit Mangodressing

Ein Rezept von Nudelsalat mit Mangodressing, am 01.06.2023

Zutaten

350 g Nudeln (z. B. Fusilli oder Rigatoni)	50 g Pinienkerne
1 reife Mango	1 rote Paprikaschote
300 g Hähnchenbrustfilet	Salz
Pfeffer	2 TL Speisestärke
1 EL Öl	150 g gegarte geschälte Garnelen
10 Blatt frischer Koriander	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Zucker	abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
2 Lorbeerblätter	100 ml Weinessig
200 ml Mangonektar	50 ml Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne leicht braun anrösten. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, putzen, entkernen und fein würfeln.
2. Das Hähnchenfleisch waschen, abtrocknen und in Streifen schneiden. Salzen, pfeffern, mit der Speisestärke einreiben und in 1 EL Öl in ca. 5 Min. leicht braun anbraten. Die Garnelen dazugeben und ganz kurz mitbraten. Die Paprikawürfel unterrühren und alles zugedeckt beiseite stellen. Den Koriander waschen, trockentupfen und die Blättchen fein hacken.
3. Für das Dressing den Knoblauch schälen und halbieren. Die Chilischote waschen, putzen und längs halbieren. Die Pfefferkörner im Mörser fein zerstoßen. Alle Dressingzutaten bis auf das Olivenöl einmal aufkochen und auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein feines Sieb gießen. Das Öl dazugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Salatzutaten mit dem Dressing verrühren, mindestens 30 Min. durchziehen lassen und noch einmal abschmecken.