

Rezept

Schichtsalat mit Hähnchenbrustfilets und Mango

Ein Rezept von Schichtsalat mit Hähnchenbrustfilets und Mango, am 09.06.2026

Zutaten

1 Limette	2 kleine reife Avocados
Salz	Pfeffer
2 Orangen	1 Mango
2 Knoblauchzehen	400 g Hähnchenbrustfilets
100 ml Öl (z. B. Sonnenblumenöl)	1 EL Butter
1 EL Honig	5 EL weißer Aceto balsamico
2 TL edelsüßes Paprikapulver	½ TL gemahlener Koriander
150 g Joghurt	100 g leichte Salatmayonnaise (aus dem Glas)
1 EL Zucker	2 Chicorée
1 Bund Frühlingszwiebeln	5 Scheiben Toastbrot

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Den Saft der Limette auspressen. Die Avocados halbieren und die Steine entfernen. Die Hälften schälen, das Fruchtfleisch würfeln und mit der Hälfte des Limettensafts verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Orangenschalen mit einem scharfen Messer samt weißer Haut abschneiden. Die Orangen halbieren, die weiße Haut in der Mitte entfernen und die Hälften in Würfel schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ebenfalls würfeln. Die Orangen- und Mangowürfel mischen.
3. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und pfeffern. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von jeder Seite 3-4 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden. Die Butter in derselben Pfanne zerlassen, Knoblauch, Honig, 2 EL Essig, Paprikapulver und gemahlener Koriander darin kurz dünsten. Die Fleischscheiben dazugeben und darin schwenken, dann kräftig salzen und pfeffern.
4. Für das Dressing den Joghurt mit Mayonnaise, übrigem Limettensaft, restlichem Essig und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Chicorée putzen, zerpfücken, die Blätter waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Den Chicorée in eine große Glasschüssel geben, schichtweise die Avocados und die Fruchtmischung daraufgeben. Mit dem Dressing begießen, das Hähnchenfleisch daraufgeben und alles zugedeckt mindestens 30 Min. durchziehen lassen. Oder alles portionsweise in Gläsern anrichten.
5. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Toastbrot würfeln und in einer Pfanne im restlichen Öl rundherum knusprig braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Beides mischen und die Mischung auf dem Salat verteilen. Sofort servieren.