

Rezept

Süßkartoffelsalat Madras

Ein Rezept von Süßkartoffelsalat Madras, am 28.06.2026

Zutaten

850 g Süßkartoffeln

400 g Hähnchenbrustfilet

1 EL Öl

Pfeffer

Für die Mayonnaise

250 ml Öl

1 TL grüne Currypaste (Asia-Abteilung im Supermarkt)

Pfeffer

Außerdem

150 ml Milch

150 g Staudensellerie

1 Knoblauchzehe

Salz

1 frisches Ei

1 TL Madras-Currypulver

Salz

125 g Cashewkerne , geröstet und gesalzen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1120 kcal, 76 g F, 34 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Süßkartoffeln schälen, ca. 1,5 cm groß würfeln, auf dem Blech verteilen und im Ofen ca. 40 Min. backen.
2. Den Staudensellerie waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Das Hähnchenfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einem Topf das Öl erhitzen, das Hähnchenfleisch darin ringsum anbraten und bräunen. Den Knoblauch noch kurz mitbraten, alles leicht salzen, pfeffern und zum Sellerie in die Schüssel geben.
4. Für die Mayonnaise alle angegebenen Zutaten (sie sollten dieselbe Temperatur haben!) in einen hohen Becher geben. Den Pürierstab auf dem Boden aufsetzen und auf höchster Stufe langsam nach oben ziehen.
5. Die Mayonnaise mit der Milch glattrühren, pikant abschmecken und über den Salat geben. Alles locker durchmischen und mindestens 1 Std. durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Cashewkerne untermischen.