

Hähnchenfilet mit buntem Salat und Mango-Dressing

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets (je 200 g)
1 Mango (ca. 500 g)
4 EL Öl
1 EL heller Balsamico Essig
1 EL Sweet Chili-Sauce
Salz und Pfeffer
1 Paprika
200 g Tomaten
2 Romana-Salate
1 Chili
Kresse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 622 kcal, 32 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

Hähnchenfilet mit buntem Salat und Mango-Dressing

Zubereitung:

1. Zuerst die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Hälfte der Mango-Stückchen mit 3 EL Öl, dem Essig und der Chili-Sauce zu einem Dressing pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dann die Paprika und Tomaten waschen und klein schneiden. Den Salat ebenfalls waschen und kleinzupfen.



2. Jetzt die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind. Danach kurz abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.



3. Zuletzt Salat, Paprika, Tomaten, restliche Mango und etwas Chili vermengen und die Hähnchenfilets darauf anrichten. Dressing über den Salat geben, alles mit Kresse toppen und genießen!



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit buntem Salat und Mango-Dressing



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de