

Saftiger Geflügelsalat

Für 4 Portionen:



400 g Hähnchenbrustfilet
1-2 EL Zitronen-Olivenöl (www.deli-kontor.de)
Pfeffersalz „Flor con pimentas“ (www.deli-kontor.de)
2-3 EL Hot Mango-Chutney (www.deli-kontor.de)
1 EL Mayonnaise
2-3 EL Schmand
1-2 TL Gelbe Currypaste Martina's deli (www.deli-kontor.de)
1 Dose Mandarin-Orangen
½ Bund frischer Koriander

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Hähnchenfleisch kalt abspülen, trocknen und auf ein großzügig bemessenes Stück Alufolie legen. Zitronen-Olivenöl und Pfeffersalz darübergeben und auf dem Fleisch verteilen. Das Fleisch nun fest in die Alufolie einwickeln und ca. 20 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit aus den restlichen Zutaten eine Crème zubereiten und würzig abschmecken.

Das Fleisch mit den Fingern fein zerpfücken und zusammen mit dem Garsud unter die Crème rühren. Ggfs. nochmals nachwürzen und evt. etwas Saft von den Mandarin-Orangen unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die gehackten Korianderblättchen unterrühren. Mit Toastbrot servieren.

Dieser Salat schmeckt köstlich, das Fleisch ist unvergleichlich zart und saftig und die Zubereitung geht so schnell, dass man bestimmt keinen Geflügelsalat mehr kaufen wird. Man könnte die Mandarin-Orangen auch gegen Mangowürfeln austauschen. Allerdings ist das Mundgefühl dann anders, nicht mehr so harmonisch.