

Avocado-Mango-Salat mit Rucola und Asia-Hähnchenspieß

Zutaten für 2 Personen



Für den Salat

1 Mango

1 Avocado

125 g Büffel Mozzarella (Bio-Qualität)

100 g Rucola

40 g Pinienkerne

3 Esslöffel Granatapfel Kerne

1 Limette (ausgepresster Saft)

Salz, Pfeffer

Für das Dressing

2 Orangen (ausgepresster Saft)

3 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Honig

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Für das Dressing Orangensaft, Olivenöl, Honig sowie Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Beiseite stellen.
2. Avocado und Mango schälen, entkernen und fein würfeln. Mit Limettensaft beträufeln. Mozzarella würfeln und Rucola waschen. Die vorbereiteten Produkte mit der Vinaigrette vermengen und auf einem Teller Drapieren.
3. Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne leicht braun anrösten. Granatapfel entkernen und als Topping über den Salat verteilen.



Am besten schmeckt der fruchtige Salat natürlich mit zartem Büffel Mozzarella. Der ist durch die Herstellung aus Büffelmilch cremiger und aromatischer als sein Kollege aus Kuhmilch. Damit du deine Schüssel Salat ohne schlechtes Gewissen so richtig schmecken lassen kannst, solltest du im Sinne des Tierschutzes allerdings darauf achten, nur Büffelmozzarella in Bioqualität - am besten mit Demeter-Siegel - zu verwenden. Der ist zwar etwas teurer und ein wenig schwieriger zu finden, stammt dafür aber von Höfen, die ihre Tiere und deren Kälber artgerecht halten und aufziehen.

Für die Spieße

1 Stangen Zitronengras

1 EL Limettensaft

1 kleine rote Chilischote (je nach Schärfe Wunsch)

1 kleine Schalotte

1 - 2 Knoblauchzehen

1/2 TL Koriander Samen

50 ml Kokosmilch

2 - 3 EL helle Sojasauce

1/2 TL Salz

250 g Hähnchenbrustfilet

2 EL neutrales Pflanzenöl

8 lange Holz- oder Bambusspieße

Zubereitung

1. Für die Spieße äußerste Blätter des Zitronengrases entfernen, die Stangen waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote putzen, entkernen und waschen, Zwiebel und Knoblauch schälen, alles klein schneiden. Vorbereitete Zutaten mit Koriander, Limettensaft, Kokosmilch, Sojasauce und Salz in einen elektrischen Blitzhacker geben oder mit einem Pürierstab zu einer feinen Marinade pürieren.
2. Das Hähnchenbrustfilet waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Filet der Länge nach in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, mit der Marinade in eine Schüssel geben und gut vermischen. Zugedeckt mind. 4 Std. (noch besser über Nacht) kalt stellen und marinieren. Gegen Ende der Marinier Zeit die Spieße in eine flache Schale mit Wasser legen und quellen lassen.
3. Den Backofen auf 80 ° vorheizen. Die Spieße aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Die Hähnchenfiletstreifen wellenförmig nicht zu dicht auf die Spieße stecken. Eine große Grillpfanne erhitzen und mit etwas Öl auspinseln. Saté-Spieße darin portionsweise rundherum 3-4 Min. grillen, auf eine Platte geben und im Ofen warm halten, bis alle Spieße gebraten sind.