

Geflügel Rezepte

Indischer Geflügelsalat Mit Curry

Anzahl: 5 Portionen - Gattung: Vorspeisen, Salat, Kalorienarm, Obst, Indien

4	Orangen -filetiert	2	Essl. Öl
6	Essl. Saft davon auffangen		Pfeffer
50 g	Zuckerschoten		-aus der Mühle
	Salz	2	Essl. Curry (scharf)
2	Bananen	300 g	Sahnejoghurt
6	Essl. Zitronensaft	1	Teel. Zucker
500 g	Hähnchenbrustfilet		-nach Geschmack die
20 g	Butter/Margarine		-doppelte Menge
		40 g	Mandelblättchen

Die Orangen schälen und filetieren, die Haut abziehen und den Saft auffangen. Die Zuckerschoten putzen, schräg in breite Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, abschrecken. Die Bananen schälen, halbieren und in Scheiben schneiden, mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln.

Hähnchenfilet in Stücke schneiden und im heißen Fett bei starker Hitze 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Curry einrühren, mit dem aufgefangenen Orangensaft und restlichem Zitronensaft ablöschen. Etwas abkühlen lassen, dann mit Joghurt verrühren, salzen und zuckern.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Hälfte davon unter die Salatsoße heben. Die Salatsoße mit den Zutaten mischen und mit den restlichen Mandeln bestreuen.

Pro Portion ca. 332 Kalorienl / 1386 kJ.