

Kuhre

Einkaufen auf dem
Bauerhof

Fruchtiger Spargel-Hähnchen-Salat mit Mango

Zutaten

- 500 g weißer Spargel (fertig geschält)
- Salz
- 1 reife Mango
- 1 kleiner grüner Salat (Römersalat, Eichblattsalat..)
- ca. 400 g Hähnchenbrustfilet
- 6 EL Rapsöl
- 1 rote Zwiebel (oder normale)
- 1 TL brauner Zucker
- 3 EL Himbeeressig
- 2 TL gehackte Kräuter, Salz und Pfeffer

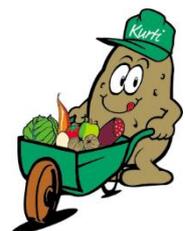
Zubereitung

Den geschälten Spargel in ca. 4 cm schräge Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Mango schälen und Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden. Den Salat zerteilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Hähnchenbrust trocken tupfen, in Scheiben schneiden, würzen und in 2 EL heißem Fett braten. Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und im Bratfett andünsten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit Essig ablöschen, restliches Öl unterrühren und würzen.

Alle Salatzutaten mit dem Dressing vermischen und anrichten.

Ein richtig leckerer, fruchtig-leichter Spargelsalat!



Empfohlen vom Hofladen Kuhre in Herzebrock-Clarholz

www.hof-kuhre.de
Telefon: 05245-3590

Kuhre

Einkaufen auf dem
Bauerhof

Empfohlen vom Hofladen Kuhre in Herzebrock-Clarholz

www.hof-kuhre.de
Telefon: 05245-3590