

Avocado Salat mit marinierten Mango-Chutney Hähnchen

| *Zubereitungszeit: ca. 25 min* |



Zutaten (2 Personen):

- 2 Avocados
- ½ Gurke
- 50 g Tomaten
- 100 g Feldsalat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone
- 400 g Hähnchen
- 4 EL Mango Chutney (für selbstgemachtes gibt es ein extra Rezept)
- Cashew Nüsse

Dressing:

- 1 kleine Knolle Ingwer
- 2EL Weißwein Essig
- 1EL Honig
- 4EL Brühe
- 3EL Olivenöl

Gewürze:

- Salz
- Pfeffer
- Chili



26% Protein



54% Fett



20% Kohlenhydrate

Und so geht's:

Avocados schneiden und im Zitronensaft einlegen. Das restliche Gemüse in mundgerechte Stücke zerkleinern und in eine Schüssel legen. Im nächsten Schritt das Hähnchen kleinschneiden und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen, in dem Mango Chutney marinieren und dann in der Pfanne goldbraun anbraten. Für die Zubereitung des Dressings den Ingwer klein hacken, mit den restlichen Zutaten vermengen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Sobald das Hähnchen gar ist, zum Salat geben und mit dem Dressing und den Cashew Nüssen servieren.