



Pouletsalat mit Mango

ERGBIT 4 PORTIONEN

20 g Ingwer
2 EL Sojasauce
2 EL Öl
1 EL Honig
300 g Pouletbrüstchen
½ Mango
½ Salatgurke
250 g Lattich
½ Bund Koriander

Dressing:

180 g Joghurt nature
3 EL Zitronensaft
1 Prise Zucker
ca. ½ TL gemahlener Madras-Curry
ca. ¼ TL Salz

1. Ingwer fein reiben. Mit Sojasauce, Öl und Honig zu einer Marinade verrühren. Pouletbrüstchen damit bepinseln. Ca. 30 Minuten marinieren.

2. Inzwischen alle Zutaten für das Dressing verrühren. Mit Curry und Salz abschmecken. Mango und Gurke in mundgerechte Stücke schneiden. Lattich längs halbieren und in breite Streifen schneiden. Koriander grob hacken. Salat, Mango, Gurke und Kräuter in eine Schüssel geben.

3. Pouletbrüstchen aus der Marinade heben und ohne Öl auf dem Grill oder in einer Bratpfanne ca. 10 Minuten durchbraten. Auskühlen lassen. Zum Servieren Pouletbrüstchen in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden, auf dem Salat anrichten. Alles mit Sauce beträufeln.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten
+ ca. 30 Minuten marinieren
+ auskühlen lassen

Pro Portion ca. 20 g Eiweiss, 12 g Fett,
17 g Kohlenhydrate, 1050 kJ/260 kcal