

Rezept Karibischer Salat mit Hähnchen

Zutaten:

150 g Feldsalat
1 Friseesalat
1 kleine Dose Ananasscheiben
1 Sharonfrucht
250 g Erdbeeren
4 Hähnchenbrustfilets (z. B. von Wiesenhof)
Pfeffer
Salz
6 EL Mehl 2 EL Milch
1 Ei
10 EL Kokosflocken
9 EL Öl
5 EL Joghurt
je 2 EL Zitronen- und Orangensaft
1/2 TL Senf
je 1 Prise Zucker, Muskat

Zubereitung:

1. Die Salate putzen, abbrausen. Frisee in Stücke zupfen Alles auf Tellern anrichten.
2. Ananas abtropfen lassen und würfeln. Sharonfrucht abbrausen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Erdbeeren waschen und halbieren. Das Obst zu den Salaten geben.
3. Die Hähnchenbrustfilets in Streifen teilen und mit Pfeffer und Salz würzen. Im Mehl wenden. Milch mit Ei verquirlen. Die

Fleischstreifen erst darin, dann in Kokosflocken wenden. Die Panade andrücken. In 6 EL Öl etwa 3 Min. auf jeder Seite knusprig braten.

4. Aus Joghurt, 3 EL Öl, Zitronen- und Orangensaft, Senf, Pfeffer, Salz, Zucker und Muskat ein Dressing rühren und über den Salat gießen, Mit den noch heißen Fleischstreifen anrichten. Nach Wunsch mit Kokosflocken bestreuen, servieren.

Zurück zu den Diätrezepten

Zu den Fleischrezepten

Zurück zu den Salatrezepten