

Mango-Avocado-Salat, Tortilla-Körbchen, Hähnchen-Streifen

Für 2 Personen

175 g Hähnchenbrustfilet	125 g Cocktailtomaten	100 g Rucola
1 Mango	1 Avocado	1 unbehandelte Zitrone
100 g Mehl	1 EL Senf	1 EL Orangensaft
20 ml Olivenöl	Olivenöl	Öl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Einen Topf mit Öl erhitzen. Die Mango vorsichtig schälen, das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Kern schneiden und dann in Würfel hacken. Anschließend die Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch auskratzen. Ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Dann die Zitrone halbieren und ihren Saft auspressen. Einen halben Esslöffel über die Avocado- und die Mangostücke träufeln, damit sie sich nicht verfärben. Für das Tortillakörbchen das Mehl zusammen mit einer Prise Salz, dem Olivenöl und etwa 70 Millilitern warmem Wasser zu einem Teig verarbeiten. Diesen dann rundherum an ein Sieb andrücken und das Sieb in den Topf mit dem erhitzten Öl halten. Das Körbchen darin ausbacken, damit es die gewünschte Form erhält. Im nächsten Schritt die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Dann in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend kurz in heißem Öl anbraten dann beiseite stellen. Den Rucola und die Tomaten waschen. Die Tomaten vierteln. Die Tomaten, den Rucola, die Mangostücke, die Avocadostücke und die Hühnerbrust in einer Schale vermengen. Für das Dressing einen Esslöffel Zitronensaft, den Orangensaft, etwas Olivenöl und einen halben Esslöffel Senf miteinander aufschlagen und über den Salat gießen. Den Mango-Avocado-Salat im Tortilla-Körbchen mit den Hähnchenstreifen auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Christiansen am 17. Januar 2012