

Mango-Feldsalat mit Hähnchen-Brust und Brötchen

Für zwei Personen

Für den Mango-Feldsalat:

1 Mango	100 g Feldsalat	1 Zehe Knoblauch
3 EL Akazienhonig	1 EL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	4 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Hähnchenbrust:

150 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Butter	Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Brötchen:

300 g Mehl	75 g Zucker	3 TL Backpulver
3 TL Vanillezucker	6 EL Milch	150 g Quark
6 EL Sonnenblumenöl	Sesamkörner	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Brötchen alle Zutaten zu einem Teig verkneten, zu kleinen Kugeln formen, mit Sesam bestreuen und im Backofen auf einem gefetteten Blech zehn Minuten hellbraun backen.

Die Hähnchenbrust salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl sowie der Butter durchbraten und anschließend in kleine Streifen schneiden.

Für den Mango-Feldsalat die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Den Feldsalat waschen, gut abtropfen lassen und von den Enden befreien. Für das Dressing den Knoblauch abziehen sowie hacken und zusammen mit dem Senf, dem Honig und dem Olivenöl verrühren. Die Blätter der Kräuter abzupfen, kleinhacken und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrust mit dem Mango-Feldsalat, dem Dressing und dem selbstgemachten Brötchen auf Tellern anrichten und servieren.

Margret Duensing am 23. Juni 2015