

Avocado-Mango-Salat mit Hähnchen-Sticks, Erdnuss-Dip

Für zwei Personen

Für den Salat:

120 g Rucola	1 Avocado	1 Mango
2 EL körniger Frischkäse	1 Kugel Kuhmozzarella	100 ml Orangensaft
1 Limette	1 EL Honig	1 rote Chilischote
2 EL Pinienkerne	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Hähnchen-Sticks:

300 g Hähnchenbrustfilet	3 Scheiben weißes Toastbrot	3 EL Semmelbrösel
50 g Doppelrahmfrischkäse	50 g Milch	1 Ei
100 g ungesüßte Cornflakes	15 g Sesamkörner	3 EL Butterschmalz
Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für den Erdnussdip:

75 g Erdnusscreme	2 EL helle Sojasauce	1 rote Chilischote
-------------------	----------------------	--------------------

Für den Salat Orangensaft in einem Topf auf die Hälfte einreduzieren lassen. Avocado und Mango schälen und diese sowie Mozzarella würfeln. Saft der Limette auspressen. Avocado mit Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chili halbieren, entkernen und klein schneiden. Orangenkonzentrat mit Salz, Pfeffer, Chili, Olivenöl und Honig zu einer Vinaigrette verrühren. Pinienkerne in der Pfanne hell anrösten. Rucola mit der Vinaigrette marinieren. Avocado, Mango und Mozzarella zu dem Salat geben und vermengen. Alles mit Frischkäse und Pinienkernen garnieren.

Für die Hähnchen-Sticks Toastbrot von der Rinde entfernen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Beides zusammen mit Frischkäse, Milch Paprikapulver, Salz und Pfeffer in Moulinette geben. Aus der Farce kleine, längliche Hähnchensticks formen. Ei aufschlagen und Sticks darin wenden. Cornflakes zerdrücken und mit Sesam mischen. Sticks darin panieren und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten.

Für den Dip Chili halbieren, entkernen und eine halbe kleingeschnittene Schote mit Erdnusscreme, Sojasauce und 15 Milliliter Wasser zu einer glatten Masse verrühren.

Avocado-Mozzarella-Salat mit Hähnchen-Sticks und Erdnussdip auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Guckenberger am 16. Februar 2016