3 Fleisch

Indischer Hähnchensalat

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet, die Mango und die Gurke in Stücke schneiden, die rote Chili in Ringe, die Avocado in Scheiben, die Kirschtomaten halbieren und die rote Zwiebel fein hacken. Die Hähnchenstücke mit den Garam-Masala-Gewürzen marinieren. Ein Dressing aus Zitronensaft, etwas Pfeffer und Salz und der Hälfte des Olivenöls herstellen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet gar braten. Frische Minze und Koriander auf einem Teller anrichten und alle Zutaten darüber verteilen. Mit dem Dressing besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 100 g Kirschtomaten
- [ ] 50 g Mango
- [ ] 10 g ungesalzene Cashewnüsse
- [ ] ½ Avocado
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] ¼ rote Chili
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Garam-Masala-Gewürze
- [ ] 5 g frische Minze
- [ ] 5 g frischer Koriander
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**541 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**31 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**43 g**