

Chinakohlsalat

MIT HÄHNCHEN, MANDARINEN & CASHEWKERNEN

KNACKIG • FRISCH • FRUCHTIG ♥

Ein sommerlicher Salat voller Frische und Aromen! Zarter Chinakohl, saftiges Hähnchen, süße Mandarinen und knusprige Cashews – abgerundet mit einem cremigen Joghurt-Curry-Dressing.



für
4 PERSONEN



ZUTATEN (für 4 Personen)

Für den Salat

- 1 kleiner Chinakohl (ca. 700–800 g)
- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 400 g)
- 1 rote Paprika
- 1 Dose Mandarinen (Abtropfgewicht ca. 175 g)
- 80 g Cashewkerne
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Knoblauchpulver (optional)

Für das Joghurt-Curry-Dressing

- 250 g griechischer Joghurt oder Naturjoghurt
- 2 EL Mayonnaise
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Honig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 2–3 EL Mandarinen-saft aus der Dose



ZUBEREITUNG

- 1 Den Chinakohl halbieren und den Strunk entfernen.
- 2 Die Blätter gründlich waschen und gut trocken schleudern.
- 3 Den Chinakohl anschließend in feine Streifen schneiden und in eine große Salatschüssel geben.
- 4 Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- 5 Die Mandarinen in einem Sieb gut abtropfen lassen und dabei etwas Saft für das Dressing auffangen.
- 6 Die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett 2–3 Minuten goldbraun anrösten. Anschließend herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.
- 7 Die Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und nach Wunsch mit Knoblauchpulver würzen.
- 8 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- 9 Die Hähnchenbrust bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 5–6 Minuten goldbraun anbraten, bis sie vollständig durchgegart ist. Das Fleisch anschließend einige Minuten ruhen lassen. Danach in mundgerechte Würfel oder Streifen schneiden.
- 10 Für das Dressing den Joghurt mit Mayonnaise, Currypulver, Honig, Senf und Zitronensaft verrühren.
- 11 Den aufgefundenen Mandarinen-saft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 12 Ist das Dressing zu dick, einfach 1–2 EL Wasser hinzufügen.
- 13 Das Hähnchen, die Mandarinen und die gerösteten Cashewkerne zum Chinakohl geben.
- 14 Das Dressing über den Salat verteilen.
- 15 Alles vorsichtig miteinander vermengen, damit die Mandarinen möglichst ganz bleiben. Den Salat vor dem Servieren etwa 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.



TIPP: Der Salat schmeckt noch besser, wenn er etwas durchziehen kann.



Guten Appetit! ♥

