

Mango-Avocado-Salat mit Hühnerbruststreifen, Rucola und Paradeisern

Zutaten für 4 Personen:

Salat: 1 Mango, 350 g Hühnerbrust, 2 EL
Sonnenblumenöl, 2 Avocados, 1 EL
Zitronensaft, 250g Cocktailtomaten, 200g
Rucola, Salz, Pfeffer

Dressing: 2 EL Orangensaft, 2 EL
Zitronensaft, 1 EL Englischer Senf, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer



1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Kern abschneiden.
2. Die Hühnerbrust in Streifen schneiden, salzen, pfeffern, in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl kurz anbraten und beiseite stellen.
3. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, damit es sich nicht verfärbt.
4. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Rucola waschen und mit Mango, Avocado, Hühnerbrust und den Tomaten vermengen.
5. Für das Dressing alle Zutaten verrühren. Mit dem Salat vermischen und sofort servieren.

*Gerstner-Tipp:
wer es beerig-scharf mag,
vermischt für das Salatdressing
3EL Himbeeressig, 4EL Walnussöl,
1TL gehackter Chili und 1 EL Senf.*