

Karibischer Salat mit Hähnchenbrustfilet und Kokos

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 150g Feldsalat
- » 1 Friseesalat
- » 1 Dose Ananas
- » 1 Sharon
- » 250g Erdbeeren
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 1/2 TL Senf
- » 5 EL Joghurt (natur)
- » 2 EL Zitronensaft
- » 2 EL Orangensaft
- » 6 EL Öl
- » 4 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 6 EL Mehl
- » 1 Ei(er)
- » 2 EL Milch
- » 10 EL Kokosraspel

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Frisee in Stücke zupfen. Ananas in Stücke teilen. Die Sharon dünn schälen, in mundgerechte Würfel schneiden. Erdbeeren abbrausen, abtropfen lassen, putzen und halbieren.

2. Frisee- und Feldsalat auf Tellern anrichten. Ananas, Sharon und Erdbeeren darauf verteilen. Für das Dressing Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Senf, Joghurt, Zitronen- und Orangensaft sowie 3EL Öl verrühren.

3. Hähnchenbrustfilets abbrausen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Salzen, pfeffern und im Mehl wenden. Ei mit Milch verquirlen. Das Fleisch zuerst in Eiermilch, dann in Kokosflocken wenden. Panade gut andrücken. 3EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin goldbraun braten.

4. Salat mit Dressing beträufeln, Filetstreifen darauf anrichten, evtl. mit Kokosflocken garnieren und sofort servieren. Dazu passt Baguette oder Weißbrot.

Nährwerte: 420kcal/E42g/F30g/KH32g pro Portion

angelegt am: 23.11.2003

Rezept-Nr: 754

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke