



# Hier und heute

## **Scharfer Mangosalat mit Hähnchen**

Scharf und exotisch: Der Mangosalat mit knusprigem Hähnchen ist ein erfrischend würziges Gericht von Alexander Wulf.

### **Rezept**

## **Scharfer Mangosalat mit Hähnchen**

### **Zutaten**

- 1 reife Mango, in Streifen geschnitten
- 1 grüne Mango, in Streifen geschnitten
- 1 Chili, klein geschnitten
- 2 Schalotten, in Streifen klein geschnitten
- 1 Zehe Knoblauch, klein geschnitten
- 1 EL Ingwer, klein geschnitten
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 Paprika rot, klein geschnitten
- 2 EL Minze, klein geschnitten
- Saft von 2 Limetten
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl, geröstet
- 1 TL gerösteten Sesam
- 2 EL frischen Koriander, klein geschnitten

### **Zubereitung**

Die Schalotten, Ingwer, Knoblauch, Chili in Sonnenblumenöl anbraten und mit der Sojasoße ablöschen. Anschließend die Paprika dazu geben mit Sesamöl abschmecken und die unreife Mango dazu geben. Danach den Inhalt in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Erst wenn es abgekühlt ist, die reife Mango dazu geben und mit dem Koriander, Minze, Limettensaft und etwas Schale abschmecken und Sesam verfeinern.

### **Zutaten**

- 1 Hähnchenbrust
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 4 EL Pankomehl
- Salz und Pfeffer
- etwas Soja
- eine Messerspitze Chili

### **Zubereitung**

Die Hähnchenbrust von der Haut nehmen und in Würfel schneiden, mit den Gewürzen vermischen und kurz ziehen lassen. In dem Mehl wenden, durch das Ei ziehen und mit dem Pankomehl panieren. Das Hähnchen im Sonnenblumenöl oder Butterschmalz ausbacken, auf ein Papiertuch geben und auf dem Salat anrichten. Mit Koriander und Minze ausdekorieren.