GURKEN-PAPAYA-SALAT MIT GEBACKENEM HÄHNCHEN

ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DEN SALAT

- 4 Hähnchenbrustfilets (à etwa 200 g)
- 150 g helle Sesamsaat
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Rapsöl
- 150 g Zuckerschoten
- 3 Gurken
- 400 g Papaya
- 100 g Sojasprossen
- 1/2 Bund Minze
- 1 unbehandelte Limette
- 2 EL Sesamöl
- 1 TL Honig

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 114 kcal
- 11 g Eiweiß
- 6 g Fett
- 5 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 35 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam in einen tiefen Teller geben und die Filets darin von allen Seiten wenden. Sesam gut andrücken.
2. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin von allen Seiten etwa 3 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen, in eine ofenfeste Form geben und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten garen.
3. Inzwischen für den Salat die Zuckerschoten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Gurken waschen und das Fruchtfleisch mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln, die Kerne entfernen. Papaya halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Sojasprossen waschen und trocken tupfen. Minze ebenfalls waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob zerpflücken.
4. Limette heiß waschen und halbieren. Eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen. Limettensaft mit Sesamöl und Honig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden. Gurke, Papaya, Zuckerschoten, Sojasprossen und Minze mischen und auf 4 Tellern anrichten. Mit dem Dressing beträufeln, mit dem Fleisch und Limettenscheiben anrichten und servieren..

Reiser Rät

Gemahlene Papayakerne eigenen sich gut als Würzpaste, die scharf nach Rettich und Radieschen schmeckt. In Südamerika wird sie als natürliches Antiseptikum genutzt.

XXXLutz MEIN MÖBELHAUS.