

Avocado-Hähnchen-Salat mit Zitrusfrüchten



Sie benötigen für zwei Personen:

<p>Hähnchenbrustfilets 250 -300g Meersalz frisch gemahlene Pfeffer 1 EL Olivenöl</p> <p>1 EL helle Sojasoße, (alternativ dunkle Sojasoße) ca. 15 g frischen Ingwer 2 EL Ahornsirup, alternativ Honig 1 TL Sesamöl, gerne geröstet, (alternativ Walnussöl) 2 EL Olivenöl 1 EL helle Sojasoße 1 TL Chilliflocken Orangen 1 Grapefruits</p> <p>1Chicorée</p> <p>1 Avocado</p> <p>frischen Minze</p>	<p>kalt abspülen, trocken tupfen und das Fleisch mit und würzen. in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten für ca. 10 min. bei mittlerer Hitze braten, anschließend mit ablöschen. Fleisch für ca. 15- 20 min. in Alufolie gewickelt, ruhen lassen. Währenddessen schälen und sehr fein würfeln. Ingwer mit</p> <p>und in einer Schüssel verrühren und beiseite stellen. Nun und mitsamt der weißen Haut schälen, Früchte in Scheiben schneiden, Saft auffangen. Chicorée putzen und in einzelne Blätter teilen, evtl. Blätter halbieren. halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem großen Löffel aus der Schale lösen und in Streifen schneiden. Die Früchte auf einem Teller anrichten, den aufgefangenen Fruchtsaft drüber träufeln, Avocado Chicorée und geschnittene Hähnchenbrust darauf anrichten und mit dem Ingwerdressing beträufeln und mit der bestreuen und servieren.</p>
--	---