



RS Warmer Geflügelsalat chinesische Art

mit Mandarine, knackigem Gemüse und Reis



20-30min



3-4 Personen

Leichter Salat oder fleischhaltiges Hauptgericht? Wem die Entscheidung schwerfällt, dem sei heute zu unserem warmen Geflügelsalat geraten: Auf einem nahrhaften Hügel Jasminreis bringt die Melange aus Eisbergsalat, spritziger Mandarine und Lauchzwiebel knackige Texturen ins Spiel. Mit zartem Hähnchenschenkelfleisch und Paprika in einem cremig-asiatischen Dressing wirst du diesen schmackhaften Kompromiss sicher öfters servieren!

- 300g Jasminreis
- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Mandarinen
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 100ml Hoisinsauce ^{2,3,4}
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Pck. Sesam ³
- 400g Eisberg-Salatmischung

- 4EL Mayonnaise 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 901kcal, Fett 46.7g,
Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 41.1g



4. Paprika braten

2. Zutaten schneiden

5. Sauce zugeben

3. Fleisch anbraten

6. Dressing anrühren

Die **Sojasauce** mit 4EL Mayonnaise, 3EL hellem Essig, dem **Sesam** sowie etwas Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **½ des Dressings** mit der **Salatmischung**, den **Mandarinen** und den **Lauchzwiebeln** vermengen. Den **Salat** auf einem **Reisbett** anrichten, die **Paprika** und das **Fleisch** darauf platzieren und mit dem **restlichen Dressing** beträufelt servieren.